

Recepty zielarzy rosyjskich!

Ale. . . oduczyliśmy się wsłuchiwania w nią, rozumienia jej i korzystania z jej skarbów. Współcześni lekarze, oderwani od przyrody, nie umieją odczytywać jej "tajemnych znaków" i poprzez doświadczenie sięgać do jej leczniczej siły, a często zupełnie nie wiedzą, czym zastąpić nagle brakujące w aptece lekarstwa, nie zapisują nam, swoim pacjentom, leczniczych preparatów i zestawów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego oraz innych podobnych środków.

Można żywić nadzieję, że ten skromny zbiór przepisów zebranych z różnych źródeł (rosyjskich i innych) pomoże tym, którzy przedkładają rośliny lecznicze ponad preparaty chemiczne; tym, którzy zupełnie nie mogą z jakichś przyczyn ich zażywać; tym, dla których współczesne syntetyczne farmaceutyki są niedostępne z powodu ceny lub braku w sprzedaży; tym, którzy zbierają zioła lub zaopatrują się w nie w aptece i w sklepach zielarskich, ale nie posiadają literatury informującej o ich przygotowaniu i zastosowaniu.

Należy uspokoić tych wszystkich, którzy skorzystają z tego poradnika.. Przytoczone przepisy medycyny ludowej są sprawdzone i zaakceptowane przez specjalistów o wysokich kwalifikacjach i w różnych okresach były publikowane. Jednak zaleca się zasięgnięcie porady lekarza wtedy, gdy zażywacie Państwo już jakieś lekarstwo oraz w celu upewnienia się, że zaproponowany w tym zbiorze środek jest dla Państwa odpowiedni.

Dla wygody korzystającego z poradnika przepisy zgrupowano nie według nazw roślin, a według chorób tych lub innych organów człowieka. Tam, gdzie przy liczbach nie podano oznaczeń, wartości wyrażone są w gramach.

Spis treści

I Zbiory ziół. 2
II. Ogólne zasady przyrządzania naparów, wywarów, wyciągów i herbatek … 3
III Pożywienie a zdrowie. 4
IV Eliksiry młodości 7
V Sposoby oczyszczania organizmu 8
VI Schorzenia serca i układu krążenia 10
VII Schorzenia neurologiczne. 13
VIII Schorzenia układu oddechowego 15
IX Schorzenia przewodu pokarmowego. 19
X Schorzenia wątroby, trzustki, woreczka żółciowego i dróg żółciowych. . . . 23
XI Schorzenia nerek i przewodu moczowego 25
XII Schorzenia przemia.ny materii 27
XIII Schorzenia skóry i błon śluzowych. 27
XIV Schorzenia kobiece 33
XV Impotencja. 34
XVI Obrzęki, stłuczenia oraz schorzenia gośćcowo-reumatyczne 35
XVII Nowotwory. 36
XVIII Malaria. 38

Medycyna to sztuka naśladowania leczniczych sił przyrody.
Hipokrates

Medycyna ludowa, przekazywana z pokolenia na pokolenie przez mieszkańców Ziemi, istnieje od niepamiętnych czasów, na wszystkich kontynentach. Jako tradycja i zjawisko – to przede wszystkim ogromna część dziedzictwa kultury, sprawdzone fakty, przepuszczone przez sito wieków. Jesteśmy świadkami wspaniałych osiągnięć medycyny i jednocześnie największej pogardy dla jej źródeł. wszystko, co niezrozumiałe i nie do końca wyjaśnione w przyrodzie, ogłaszane jest przez dyplomowanych medyków jako nienaukowe i bezużyteczne. "Gdyby któregoś pięknego dnia przyroda zechciała odsłonić swoje tajemnice i zobaczylibyśmy na własne oczy jakimi środkami dysponuje, to – Boże drogi – jakie pomyłki, jakie błędy odkrylibyśmy w naszej, godnej pożałowania, nauce! Śmiem twierdzić, że w ani jednym ze swoich twierdzeń nie miałaby racji. Zaiste, jedyne co wiem na pewno to to, że jestem największym nieukiem". Powiedzieć tak skromnie o swojej wiedzy mógł oczywiście tylko człowiek wielki; był nim francuski filozof i pisarz epoki Odrodzenia Michel Montaigne.

Minęło wiele stuleci, nauka poszła daleko do przodu, ale w pewnym sensie te setki lat niczego nie zmieniają pozostajemy ciągle "listkami" na drzewie Przyrody...

ROZDZIAŁ I
Zbiory ziół

Niektórzy zapewne zechcą sami przygotować zapasy niezbędnych roślin. Oczywiście nie należy przygotowywać roślin, jeśli nie wie się, jak one wyglądają. Trzeba zaopatrzyć się lub wypożyczyć z biblioteki informatory, atlasy, ilustrowane encyklopedie roślin. Trzeba również wiedzieć jaką część rośliny i kiedy przygotowywać. Skorzystajmy z porad ludzi starszych, nauczycieli biologii, pracowników aptek, lekarzy i oczywiście tych przedsiębiorstw (spółdzielni ogrodniczych), które zajmuj ą się ziołami.

Postarajmy się wiosną, latem i jesienią zebrać te najbardziej rozpowszechnione i najniezbędniejsze rośliny. Oto niektóre ogólne zasady przeprowadzania zbiorów.

Przy zbiorach roślin jednorocznych należy koniecznie zostawiać część z nich w nienaruszonym stanie, aby mogły nasiać się na przyszły rok; przy zbiorach roślin wieloletnich niezbędnym jest pozostawienie systemu korzeniowego, poszczególnych części roślin i niektórych roślin w całości do wegetatywnego i nasiennego rozmnożenia. W tym samym miejscu zbiór danej rośliny można powtarzać tylko kilka lat; zbiór przeprowadzamy, kiedy jest jasno, sucho i słonecznie, o określonych porach dnia, w zależności od rośliny; nie można zbierać zakurzonych lub zanieczyszczonych części naziemnych roślin – przy ruchliwej drodze, w pobliżu zakładów przemysłowych itp.; nie należy wkładać do jednego pojemnika różnych gatunków roślin, gdyż mogą one na siebie oddziaływać pozytywnie lub negatynie, a te subtelności znane są wybrańcom; świeżo zebranych roślin nie trzeba ściśle upychać do woreczków, skrzynek i innych pojemników, ponieważ zioła wówczas ulegają samonagrzewaniu, deformują się, tracą swoisty zapach i kolor, brunatnieją i stają się niezdatne do użycia.

A teraz o tym, kiedy i jak zbierać różne części roślin.

Pączki – (brzozowe, sosnowe) zbiera się wczesną wiosną przed ich rozwinięciem, kiedy są nabrzmiałe, ale ich łuski jeszcze nie pękają. W tym okresie są szczególnie bogate w aktywne substancje. Zbieranie kończy się, kiedy pączki zaczynają się rozwijać. Brzozowe pączki zbiera się tak: młode gałązki z pączkami ścina się, wiąże w miotełki i suszy w temperaturze nie większej niż 30° C, po wysuszeniu młóci się i przepuszcza przez grube sito, aby odpadła kora i kawałki gałązek.

Pączki sosnowe, przyczepione po kilka gałązek ścina się nożycami z niedużymi gałązek.

Liście – zbiera się w okresie kwitnienia, a niektórych roślin (np. krwawnika, babki, mioduszki) – przez całe lato. Ścina się nożycami lub zrywa rękoma tylko dobrze rozwinięte liście, z dolu lub środkowej części rośliny. Nie można zbierać liści brudnych, przywiędłych, pożółkłych, brunatnych, pokrytych rdzawymi plamami lub zaatakowanych przez owady.

Od razu po zebraniu liście suszy się, rozkładając cienką 2–3 cm warstwą na tkaninie lub papierze pod okapami lub w przewiewnym pomieszczeniu. Od czasu do czasu na1eży je poruszać. Prawidłowo wysuszone liście latwo poznać: zachowują naturalną, pierwotną barwę.

Ziele – (naziemna część rośliny, w szczególności kwitnące wierzchołki z liśćmi) zbiera się w okresie kwitnienia, ścinając je nożycami lub sierpem w odległości 10-20 cm od wierzchołka. Zebrane ziele suszyć jak najszybciej, rozłożywszy 3-.5 cm warstwą na strychach, w przewiewnych pomieszczeniach.

Kwiaty – zbiera się na początku kwitnienia ręcznie lub ścina nożycami, jeśli znajdują się w kwiatostanach (wrotycz, krwawnik). Zebrane kwiaty suszy się od razu, rozkładając cienką 1-2 cm warstwą (w takich warunkach, jak opisano poprzednio). Nie suszyć na słońcu, niezbyt często poruszać. Prawidłowo wysuszone kwiaty powinny łatwo się kruszyć w pal-

cach.

Nasiona i suche owoce – zbiera się w pełni dojrzałe (wyjątki: owoce dzikiej róży, kminku i anyżu), kiedy jest sucho. Nasiona, zebrane jako suche nie wymagają dosuszania. Zbiór owoców i nasion przeprowadza się ręcznie. Suszy się w wiejskich piecach, piekarnikach, w temperaturze 60-80° C. Owoców bogatych w witaminy nie można suszyć na słońcu. owoce trzeba odrzucić.

Owoce sokowe (jagody) zbiera się rano lub wieczorem, aby uniknąć ich szybkiego zepsucia, w pełni dojrzałe (nie zapominajmy, że zbieramy wszystko, co kto może: poziomki leśne, maliny moroszki, maliny zwykle, borówki, żurawiny, dziką różę, czarną porzeczkę, rokitnik i inne).

Wyschniętych, zwiędłych, niedojrzałych i uszkodzonych jagód nie warto zbierać. Należy uważać, aby ich nie uszkodzić przy zbieraniu. Zebranych owoców nie można myć ani przesypywać z jednego pojemnika do drugiego. Suszyć najlepiej w piecach, piekarnikach, w temperaturze 50-60 o e. Uważać, aby się nie przypaliły, często poruszać.

Bulwy, korzenie, kłącza wykopuje się w zasadzie jesienią w okresie więdnięcia' roślin i rzadziej – wczesną wiosną. Zapamiętajmy też takie szczegóły: u roślin jednorocznych korzel} wykopuje się jesienią, u dwułetnich jesienią na drugi rok, u wieloletnich – jesienią na drugi rok lub wiosną trzeciego roku.

Po wykopaniu podziemnych części roślin łopatą, widŁami lub nożem oddziela się część naziemną i zepsute części kłącza, korzeni i bulw; oczyszcza się z ziemi, myje pod zimną, bieżącą wodą. Duże korzenie i kłącza kroi się na części. Wymyty i oczyszczony surowiec rozkłada się na tkaninie workowej lub trawie, na świeżym powietrzu, do podsuszenia i przywiędnięcia, następnie suszy się w piecach, piekarnikach, suszarkach w temp. 50-60°C. Prawidłowo wysuszone korzenie i kłącza powinny się łamać, a nie zginać.

Podczas zbioru i suszenia roślin trujących (np. glistnika, jaskółcze gniazdo) nie można ich próbować. Przy ich obróbce chrońmy oczy i nos maseczką zrobioną z kilku warstw wilgotnej gazy lub respiratorem. Po pracy (suszeniu, pakowaniu, ważeniu) dokładnie umyjmy ręce i twarz mydłem.

Korę – (np. brzozy, wierzby, olchy, maliny) najlepiej jest zbierać na początku wiosny, kiedy drzewa puszczają soki. W tym czasie korę łatwo jest oddzielić od pnia.

Aby ją zdjąć, trzeba na młodych odrąbanych lub odciętych gałązkach zrobić ostrym nożem okrągłe nacięcia w odległości 25-50 cm od siebie, połączyć je jednym lub dwoma podłużnymi nacięciami, a następnie zdejmować korę. Suszy się korę na słońcu, ale można i na strychu.

ROZDZIAŁ II
Ogólne zasady przyrządzania naparów, wywarów,wyciągów i herbatek

Różnią się one sposobem przygotowania.

Napar i wywar to wodne wyciągi z leczniczego surowca. Napar częściej przygotowuje się z liści, kwiatów i ziela, a wywary z grubych części roślin – korzeni, kłącza, kory itp.

Wysuszone rozmaite części roślin leczniczych wstępnie rozdrabnia się; następnie odmierza wskazaną w przepisie miarę i umieszcza w emaliowanym lub porcelanowym naczyniu, zllewa odpowiednią ilością wody o temperaturze pokojowej, przykrywa pokrywką i podgrzewa. Napary zwykle podgrzewa się przez 15 min. (jeśli nie ma innych wskazówek), a wywary – 30 min., często mieszając. Następnie naczynie odstawia się i ochładza w temperaturze pokojowej: napary 45 min., Wywary – 10 min. Następnie przecedza się i dodaje wody do odpowiedniej objętości (według konkretnego przepisu).

Jeżeli wywary przygotowuje się z roślin zawierających substancje garbnikowe, to przecedzać należy zaraz po zdjęciu z ognia.

Istnieje też inny sposób przygotowania naparu. Różnica polega na tym, że ziele zalewa się wrzątkiem i całą noc zaparza w piekarniku (stopniowo stygnącym). Rano przecedza się, podgrzewa i zażywa jak wywar.

A nalewki – to słabe spirytusowe, wodno-spirytusowe lub spirytusowo-eteryczne wyciągi z roślin leczniczych. Przygotowuje się je tak: surowiec z roślin, wcześniej rozdrobniony i wysuszony umieszcza się w specjalnym naczyniu i zalewa odpowiednią ilością płynu (najczęściej 70% spirytusu). Naciąga się w temperaturze pokojowej 7-10 dni. Następnie wyciąg zlewa się, pozostałe rośliny wyciska się, przelewając płynem, znów wyciska, dopełnia płynem do odpowiedniej objętości.

Do przygotowania nalewki bierze się zwykle jedną wagową część rośliny na pięć objętościowych części otrzymywanej nalewki. Jeżeli surowiec roślinny zawiera silnie działające substancje, to nalewki przygotowuje się w proporcji 1:10. Otrzymane nalewki należy odstawić na kilka dni, przechwując w temperaturze do 8 o C, a następnie przefiltrować. Gotowe nalewki powinny być przezroczyste.

Ekstrakty to zagęszczone wyciągi z roślin. Dla ich otrzymania suchy rozdrobniony surowiec zalewa się wodą, spiry-

tusem, eterem lub mieszaniną spirytusu i eteru. Otrzymany wyciąg zagęszcza się do konsystencji płynnego, gęstego lub suchego ekstraktu.

Zestawy i herbatki to mieszaniny wysuszonych i rozdrobnionych rozmaitych roślin leczniczych, czasami z dodatkiem soli, olejków eterycznych i innych substancji. Przeznaczone są do przygotowywania w domu naparów i wywarów, płukanek i gorących okładów, leczniczych kąpieli.

Zestawy i herbatki przechowuje się w suchym miejscu. Te, które zawierają substancje zapachowe – w metalowych pojemnikach, pozostałe w zamkniętych drewnianych lub tekturowych pudełkach.

ROZDZIAŁ III
Pożywienie a zdrowie

Jak twierdzą znachorzy, prawie wszystkie choroby ludzi i przedwczesna śmierć zależą przede wszystkim od żywienia (tzn. diety), niedopuszczalnych mieszanek w naszym pożywieniu i w konsekwencji od zanieczyszczenia i deformacji jelita grubego.

Ludzie z reguły uważają się za maszynę, która wrzucony z jednego końca pokarm przetwarza tak, aby drugim końcem wyrzucić odpadki. "Wrzucaj do niej co chcesz, myślą inni, wszystko się zużyje, spali.

Tak, spali się, ale jeśli wrzuca się nieodpowiednie produkty, to wraz z nimi spala się od 25 do 50 lat naszego życia!

Tylko niewielu wie, że w jelitach grubych gromadzi się przez wiele lat kał, najczęściej, z powodu użycia skrobiowatych substancji i gotowanego, pieczonego i smażonego pożywienia. Molekuła skrobi nie rozpuszcza się ani w wodzie, ani w spirytusie, ani w eterze. Te nierozpuszczalne cząsteczki skrobi, dostając się do krwiobiegu, zanieczyszczają krew, tworząc w niej swoistą "kaszę". Krew poprzez krążenie chce uwolnić się od tej "kaszy i ostatecznie znajduje dla niej różne miejsca składowania. Gotowane i smażone pożywienie w ogóle nie odżywia komórek i ścianek jelita grubego, wręcz morzy go głodem. Pożywienie roślinne zaś, posiada swoiste magnetyczne wlaściwości, odżywia ścianki jelita grubego i "wymiata" wszystko, co znajduje się na drodze do odbytu.

Przez 40 lat życia człowiek zjada ok. 40 000 obiadów, kolacji i śniadań. Jeśli odżywia się przede wszystkim skrobiowym i gotowanym pożywieniem, to każdy posiłek, przechodząc przez jelito grube, pozostawił warstwę kału. To są przyczyny zaparć. Dlatego też trzeba często stosować lewatywy: do naczynia wlać 2 litry ciepłej wody i sok z połówki cytryny.

Błędy w żywieniu z lat poprzednich są poważne i można je uszeregować w sposób następujący:

1. Intensywne odżywianie się białkami na skutek zakorzenionego poglądu, że tylko białka dają organizmowi siłę; stąd stałe gnicie białek w jelitach i zatrucie krwi.

2. Brak wiedzy na temat pożywienia, zbyt długie gotowanie, wyparowywanie pożytecznych soli mineralnych i tym samym niszczenie witamin.

3. Biały chleb, słodkie bułki, ciastka, nadmiar slodyczy i cukru są przyczyną nadmiernej ilości kwasu we krwi i stałej fermentacji węglowodanów w żołądku. Z drugiej strony stale niedostateczna ilość produktów zasadowych w naszym organizmie powoduje brak koniecznej neutralizacji kwasów powstających zarówno przy odżywianiu się białkami, jak i przy fermentacji węglowodanów.

4. Uporczywa, w ciągu 2-3 pokoleń, ucieczka, szczególnie zimą, od surowych jarzyn, zieleniny i owoców, które zawierają sole mineralne i witaminy.

5. Stały brak zdrowych gatunków chleba, zieleniny i owoców przy siedzącym trybie życia powodują przewlekłą atonię żołądka i jelita grubego, co z kolei prowadzi do zaparć i samoodtruwania całego organizmu w ciągu szeregu lat.

6. Nadmiar produktów mięsnych, zup na mięsie, ostrych, mięsnych sosów, nadużywanie alkoholu i piwa powoduje przedwczesne, jeszcze przed czterdziestką, rujnowanie nerek i wątroby i skraca życie o 15-20 lat.

7. Niechęć do wnikliwej obserwacji wszystkich czynności swojego organizmu, do zwalczania złych przyzwyczajeń w jedzeniu i piciu zawsze prowadzi do choroby.

8. Mleko, w szczególności krowie, nigdy przez przyrodę nie było przeznaczone dla dorosłych, a jedynie dla bardzo małego cielaczka, który nie może jeść twardych produktów. Nigdy nie należy pić mleka do obiadu, do kolacji i śniadania. Wielu twierdzi, że odżywiając się przez 15-30 dni tylko mlekiem poprawia stan swojego zdrowia. Przy diecie mlecznej pomaga nie mleko, a zamaskowana głodówka. Używanie mleka, w szczególności pasteryzowanego, wywołuje zaparcie, o czym wiele osób nie wie, powoduje stwardnienie stawów i arterii.

Od kołyski, aż do grobowej deski mleko jest dla człowieka najbardziej zdradliwym produktem i przyczynia się do występowania wielu chorób: grypy, astmy, nieżytu siennego, suchot, chorób oskrzeli i zatok. W krowim mleku jest o 300% więcej kazeiny niż w mleku kobiecym. Krowa waży 400–800 kg, a człowiek zaledwie 80 kg.

Z kazeiny robi się grzebienie i najtrwalszy klej stolarski. Przypomnijmy więc sobie twierdzenie znachorów i wielu

uczonych z dawnych czasów, że od mleka twardnieją stawy i arterie.

Jednakże świeże (prosto od krowy) mleko – 1/4 szklanki dziennie – leczy zadyszkę. Kasza manna. Tybetańczycy mówią: "Zaczęliście od mleka i kaszy manny, a więc i na tym kończcie". Codziennie, chociaż kilka łyżek kaszy powinien jeść każdy po czterdziestce; dobrze działa na kości, mięśnie i układ trawienny.

Ucha (zupa rybna) przynosi korzyści wszystkim osłabionym, szczególnie zupa ze szczupaka. W rybie jest dużo sodu i fosforu.

Twaróg – dziennie 100 g przy miażdżycy tętnic, chorobach serca, wątroby.

Orzechy, rodzynki, ser – codzienne ich użycie uspokaja system nerwowy, usuwa zmęczenie, bóle głowy, wzmacnia mięsień sercowy i system nerwowy. Pożyteczne przy chorobach wątroby. Jedna porcja to: 30 g orzechów włoskich, 20 g rodzynków, 20 g sera.

Winogrona i rodzynki są zalecane przy podagrze. Poza tym zapobiegają tworzeniu się kamieni. Rodzynki można też wykorzystywać jako słaby środek przeczyszczający. Jednak razem z winogronami i rodzynkami nie należy jeść w dużych ilościach innych owoców i warzyw, a także nie pić mleka, kwasu, wód mineralnych, ponieważ przy jednoczesnym ich spożyciu nasilają się procesy fermentacji. Winogron lepiej nie jeść przy otyłości, chorobie wrzodowej żołądka, cukrzycy, zapaleniu jelita grubego połączonego z biegunką.

Cytryny i pomarańcze – pożyteczne przy początkach nadciśnienia, chorobach kobiecych i powiększeniu tarczycy. 1/2 cytryny utrzeć ze skórką i wymieszać z cukrem. Stosować po 1 łyżeczce 3 razy dziennie.

Morele suszone dodają sił fizycznych, szczególnie mężczyznom.

Żurawiny leczą nieżyty żołądka.

Czarna jarzębina – nie znajdziemy innych jagód z taką ilością jodu. Zalecana jest przy sklerozie i wolu. l kg jarzębiny na 1 kg cukru – po łyżeczce, 3 razy dziennie.

Grzyby są ciężkostrawne i dlatego nie są wskazane przy chorobach układu trawiennego, wątroby i nerek.

Gorczyca i pieprz szkodliwie działają na nerki.

Figi, szpinak, szczaw i rabarbar mają kwas szczawiowy, który w połączeniu z wapniem tworzy nierozpuszczalną, nie wchłanianą przez organizm substancję. Weźmy pod uwagę: produkty te, używane w dużych ilościach powodują tworzenie się kamieni w nerkach.

Sok z **białej kapusty** ma silne właściwości żółciopędne. Jest pożyteczny przy zapobieganiu nieżytowi i owrzodzeniu żołądka (po pół szklanki, 3 razy dziennie przed jedzeniem, przez 2-3 tygodnie). Przechowywać w temperaturze nie większej niż 2° C, nie dłużej niż 2 doby.

Ziemniaki pożyteczne są przy chorobach nerek i systemu sercowo-naczyniowego. Jednak ci, którzy cierpiąna nadwagę lub cukrzycę powinni jeść ich mniej. Sok z surowych ziemniaków w medycynie ludowej wykorzystuje się przy chorobach żołądka z nadkwasotą. Wymyte, wytarte starannie ziemniaki w łupinach utrzeć na drobnej tarce. Wycisnąć sok z krochmalem. Pić tylko świeży, po 1/2 szklanki 3 razy dziennie na czczo.

Marchew jest korzystna przy zaparciach, chorobach wątroby, nerek, kamicy nerkowej i kamicy żołądka. Ale nie jest wskazana przy zaostrzeniu choroby wrzodowej żołądka i zapaleniach jelita grubego.

Burak gotowany i wywar z niego posiadają właściwości przeczyszczające i moczopędne.

Dynia (miąższ) polepsza pracę jelit przy zaparciach, nasila wydzielanie moczu.

Rzodkiew i rzodkiewka polepszają trawienie. Dodatkowo rzodkiew ma właściwości moczopędne i żółciopędne, a także sprzyja wydalaniu z organizmu nadmiaru cholesterolu.

Jednak warzyw tych nie należy używać przy owrzodzeniu żołądka, nieżytach żołądka, chorobach wątroby i nerek, a także przy podagrze.

Bakłażany obniżają poziom cholesterolu we krwi, wątrobie, nerkach, nasilają wydzielanie kwasu moczowego. Dobrze jest je wykorzystywać przy chorobach wątroby, nerek, miażdżycy i podagrze.

Cebula pobudza apetyt, ale przy chorobach przewodu pokarmowego, wątroby i nerek należy je wyelimjnować z jadłospisu.

Czosnek głuszy procesy ropienia i fermenltacji w żołądku i jelitach, zwiększa wydalanie moczu.

Chrzan zwiększa wydzielanie kwasu solnego?. Działa moczopędnie. Ale niewskazany jest dla ludzi cierpiących na nieżyty, wrzody żołądka, choroby jelit, wątroby i nerek.

Pietruszka (korzeń) sprzyja krzepnięciu krwi, zalecana jest przy chorobach krwi oraz jako element diety przy kamicy moczowej, środek moczopędnyy i wiatropędny. Sprzyja rozpuszczaniu piasku i kamieni w nerkach i pęcherzu moczowym. Ale przeciwwskazana jest przy ostrych chorobach nerek.

Seler działa moczopędnie i przeciwzapalnie. Szczególnie pożyteczny jest przy chorobach nerek i podagrze.

Koper – działa moczopędnie, przeczyszczającco, wiatropędnie i żółciopędnie.

Jabłka - pożyteczne przy podagrze, sklerozie naczyń. Sprzyjają wydalaniu z organizmu kwasu moczowego, zwiększają wydzielanie moczu. Kwaśne gatunki zaleca się jeść przy cukrzycy i otyłości, a słodkie – przy skłonnościach do kamieni, chorobach nerek i podagrze.

Czarna porzeczka – napar wodny z jej liści sprzyja wydalaniu z organizmu nadmiaru kwasu moczowego.

Arbuz jest pożyteczny jako środek profilakftyczny przy skłonnościach do tworzenia się kamieni, przy chorobach układu sercowo-naczyniowego i wątroby.

Poziomka leśna – wspaniały środek przy chorobach serca, wątroby i nerek. Jej owoce pomagają (w dużych ilościach) przy chorobach dróg żółciowych, chorobie nadciśnieniowej, podagrze i innych zaburzeniach przemiany soli. Napar z liści poziomki ma zastosowanie jako środek moczopędny przy kamieniach w wątrobie i nerkach.

Maliny sprzyjają poceniu się, działają też moczopędnie. Ale nie zaleca się ich przy podagrze i chorobach nerek.

"Warzywa i owoce (a nie zupy i konserwy) powinny zająć miejsce honorowe na naszym stole. Są bogate w łatwoprzyswajalne sole mineralne. Sole wapnia polepszają pracę serca, zwiększają wydalanie moczu. Sole miedzi i żelaza są krwiotwórcze, a sole jodu zapobiegają miażdżycy. Oprócz tego sole mineralne utrzymują równowagę kwasowo-zasadową płynów w organizmie zmniejszają wahnięcia w stronę kwasów – a to nie jest rzadkością przy chorobach serca i naczyń, wątroby i nerek, przy cukrzycy i infekcjach.

Przypomnijmy sobie o witaminach, jeżeli nasz organizm jest osłabiony!

Uczestniczą one w podtrzymywaniu sił obronnych organizmu, w podwyższaniu jego odporności na przeziębienia, infekcje i rozmaite choroby.

Ponieważ najlepsze połączenia witamin występują w naturalnych produktach, przede wszystkim w warzywach i owocach, toteż niedobór witamin daje o sobie znać zimą i wiosną, kiedy z reguły na naszym stole jest mało zieleniny, świeżych warzyw i owoców, a te, które są, witamin mają coraz mniej. Niektóre witaminy przyswajane są przez organizm tylko poprzez pożywienie, niektóre ulegają syntezie w organizmie, gromadzą się w nim.

Awitaminoza – niedobór witamin – powstaje wtedy, gdy całkowicie zaprzestaniemy dostarczać organizmowi witamin nie podlegających syntezie i nie gromadzących się w nim. Do takich witamin należy najważniejsza z nich, witamina C (kwas askorbinowy). Szczególnie bogate w witaminę C są suszone owoce **dzikiej róży, czarna porzeczka, jarzębina czarna, cytryny, papryka, chrzan, pietruszka, koper**.

Kiedy w pożywieniu mało jest witaminy C lub jest ona słabo wchłaniana (a to się zdarza przy chorym układzie trawiennym, wątrobie lub trzustce) – następuje stan dobrze znany większości dorosłych i spotykany u dzieci: człowiek bardzo szybko męczy się przy każdym zajęciu (w pracy, w szkole, w domu), zmniejsza się jego odporność na zimno, wzrasta skłonność do przeziębień, które długo trwają. Witamina C zwiększa odporność organizmu na infekcje, aktywnie uczestniczy w procesach przemiany materii, białek, węglowodanów, reguluje wytwarzanie się krwi, sprzyja wchłanianiu żelaza.

Gdy zaniedbaliśmy profilaktykę, musimy pilnie skupić się na pomocy organizmowi w dokarmieniu go witaminami, szczególnie witaminą C. Zwróćmy uwagę na zachowanie się dzieci: często mamy do nich nieuzasadnione pretensje o apatię, lenistwo, złe wyniki w nauce, a przyczyną tego nie jest ich lenistwo, lecz nieprawidłowe, zbyt ubogie w witaminy odżywianie.

W produktach pochodzenia zwierzęcego witamina C występuje w niewielkich ilościach, za wyjątkiem wątroby, nerek, sarniny, a w szczególności sarniego języka. Głównym źródłem witaminy C są zatem produkty roślinne. W każdej strefie klimatycznej – inne. W jednych krajach to pomarańcze i cytryny, w innych – żurawiny i borówki; jedni mogą zrobić zapasy z czosnku niedźwiedziego, inni – z cebuli i czosnku; wszędzie są ziemniaki – dostarczyciele witaminy C. Spójrzmy na listę roślin bogatych w witaminę C, a przekonamy się, że przynajmniej jedna z nich jest nam dostępna, i to nie tylko latem, ale zimą i na wiosnę. Podajemy obok każdego produktu jaka jego ilość (w gramach) jest wystarczająca dla całkowitego zaspokojenia zapotrzebowania organizmu na witaminę C w ciągu doby. Wyciąg zrobiono na podstawie tabeli sporządzonej przez wykwalifikowanych specjalistów w dziedzinie żywienia.

A więc: – szczypiorek – 100, biała kapusta – 200-250, ziamniaki 250-500, ogórki, bakłażany, kabaczki – 250-500, rzodkiewka, rzepa, buraki – 250-500, cebula, marchew, dynia – 500-1000, kapusta kiszona – 250-300, czosnek niedźwiedzi solony – 250-300, ogórki kwaszone – brak wit. C, czarna porzeczka - 12-50, dzika róża (suszone owoce), rokitnik, berberys – 30-50, ananasy, pomarańcze, grejpfruty, poziomki ogrodowe, truskawki, dereń, agrest, cytryna, jarzębina – 100-125, mandarynki, czerwone porzeczki, poziomki leśne, maliny, borówka bagienna – 200-500, jabłka z gatunku antonówka – 200-500, wiśnie, brzoskwinie, czarna jarzębina – 300-500, borówki, żurawiny (świeże) – 300500, morele, śliwki, biale porzeczki – 500-1000, banany, winogrona – 1500-2000.

Przetwory: – morele (kompot) – 1000, bakłażany – 1000, groszek zielony – .500, papryka faszerowana – 400, kabaczki 600, pasta pomidorowa – 150, sok pomidorowy – 500, przecier pomidorowy – 500.

Pamiętajmy: witamina C jest najmniej trwała, łatwo utlenia się, szczególnie w wysokiej temperaturze i w zetknięciu

z metalem. Podczas gotowania warzyw ubywa ok. 1/3 witaminy C, przy smażeniu niewiele, a odgrzewanie i długie przechowywanie pożywienia powodują utratę tej witaminy. Kisząc produkty zachowujemy witaminę C. Dobrze zachowuje się witamina C w świeżo zamrożonych owocach i warzywach, ale po rozmrożeniu jest nietrwała, dlatego też rozmrożone produkty trzeba szybko spożywać. Gotując pożywienie warzywa wkładamy do wrzątku i przykrywamy pokrywką. Nie dodajemy sody.

Pożytecznym jest przygotowywanie witaminowych herbat: np.: owoce dzikiej róży, owoce czarnej porzeczki (po równo). Łyżkę rozdrobnionej mieszanki zalać 2 szklankami wrzątku, zaparzać 1 godzinę, przecedzić, dodać cukru lub miodu. Pić po 1/2 szklanki herbaty 3-4 razy dziennie.

Owoce dzikiej róży, owoce jarzębiny (po równo). 2 łyżeczki mieszanki zalać 2 szklankami wrzątku.

Nie zaszkodzi wiedzieć, że w trawie-murawie (rdest ptasi), którą mieszkańcy wsi i letnicy depczą nogami wszędzie i po całych dniach, jest 3-krotnie więcej witaminy C niż w cytrynach. To zielsko w ogóle jest bardzo cenione przez medycynę ludową i będziemy do niego nie raz wracać. I jeszcze: 3-krotnie więcej niż w rdeście ptasim jest w przewiercieniu. Zaparzajmy je i pijmy na zdrowie!

ROZDZIAŁ IV
Eliksiry młodości

Przepis 1

Przepis na najstarszy homeopatyczny środek został znaleziony przez wyprawę UNESCO w 1971 r w klasztorze w Tybecie i przetłumaczony z glinianych tabliczek na wszystkie języki. Pochodzi z lat 4000-5000 p.n.e.

Działanie: oczyszcza organizm ze złogów tłuszczu i wapnia. Polepsza ogólną przemianę materii w organizmie, a więc naczynia stają się elastyczne. Zapobiega to zawałom, dusznicy, sklerozie, paraliżowi, tworzeniu się opuchlizn. Znika szum w głowie, polepsza się wzrok. Przy dokładnym leczeniu organizm odmładza się.

Przygotowanie: dokładnie wymyć i oczyścić 350 g czosnku, drobno posiekać i utrzeć w naczyniu drewnianą lub porcelanową łyżką, zważyć 200 g tej masy, wziąć z dna, gdzie jest więcej soku, włożyć do szklanego naczynia, wziąć 200 g 96% spirytusu. Naczynie szczelnie zamknąć i przechowywać w ciemnym i chłodnym miejscu 10 dni. Następnie masę przecedzić przez ścisłą tkaninę, wycisnąć. Po 2-3 dnach można zacząć leczenie. Pić kroplami z zimnym mlekiem (1/4 szklanki) ściśle według schematu. Pić 15-20 minut przed jedzeniem.

Dawkowanie

Dzień	śniadanie	obiad,	kolacja
1.	1 kropla	2 krople	3 krople
2.	4 krople	5 kropli	6 kropli
3.	7 kropli	8 kropli	9 kropli
4.	10 kropli	11 kropli'	12 kropli
5.	13 kropli	14 kropli	15 kropli
6.	15 kropli	14 kropli	13 kropli
7.	12 kropli	11 kropli	10 kropli
8.	9 kropli	8 kropli	7 kropli
9.	6 kropli	5 kropli	4 krople
10.	3 krople	2 krople	1 kropla
11.	15 kropli	25 kropli	25 kropli

Następnie przyjmuje się po 25 kropli 3 razy dziennie przed jedzeniem aż do całkowitego zużycia nalewki. Ponowne leczenie można przeprowadzić nie wcześniej niż po 5 latach.

Przepis 2

400 g czosnku obrać, wymyć i utrzeć na tarce, wycisnąć sok z 24 cytryn, zmieszać z czosnkiem i wlać do słoika. Owinąć otwór gazą. Przed użyciem zamieszać. Łyżeczkę mieszanki rozpuścić w szklance przegotowanej wody i wypić. Po 1-2 tygodniach zniknie senność, poprawi się samopoczucie, zwiększy się wydolność. Oprócz tego uważano, że czosnek posiada właściwości antysklerotyczne i ogólnie wzmacniające. Specyfik ten był popularny w guberni Kijowskiej i Charkowskiej.

Przepis 3

Wziąć 1 l miodu, wycisnąć 10 cytryn, zemleć 10 główek czosnku. Wszystko to wymieszać i pozostawić w zamkniętym słoiku na tydzień. Pić raz dziennie po 4 łyżeczki. Nie łykać szybko, ale powolutku smakować jedną łyżeczkę za drugą,

codziennie. Lekarstwa wystarczy na 2 miesiące.

Przepis 4

Zielona herbata likwiduje dezynterie i dur brzuszny. Mocną zieloną herbatę wykorzystuje się przy ciężkich wylewach krwi w przewodzie pokarmowym, do mózgu, przy starczej kruchości naczń włosowatych, ratuje przed złym słońcem.

Zielona herbata to wspaniały środek zapobiegający tworzeniu się kamieni w pęcherzu moczowym, nerkach, wątrobie. W odróżnieniu od kawy stymuluje pracę skóry, wywołuje pocenie się, przeczyszcza pory.

ROZDZIAŁ V
Sposoby oczyszczania organizmu

Bezsprzecznie im gorzej i byle jak się odżywiamy, im gorszą pijemy wodę, wdychamy bardziej zanieczyszczone powietrze, im mniej ruszamy się i gimnastykujemy, tym bardziej "zanieczyszczają się" nasze organy wewnętrzne i wymagają oczyszczenia, przemycia i przewietrzenia.

Istnieje mnóstwo roślin, wydalających z naszego organizmu szkodliwe substancje – sole, żółć, flegmę, kamienie, piasek. O wielu z nich piszemy w rozdziałach poświęconych schorzeniom odnośnych organów. W tym miejscu zatrzymaliśmy się nad roślinami szczególnie w tym względzie wszechstronnymi.

Przepis 5

Zacznijmy od pierwiosnka lekarskiego (równie cenny jest pierwiosnek wyniosły). Wszystkie części rośliny są lecznicze: kwiaty, liście, korzenie.

Napar z kwiatów. (4 g kwiatów na 200 g wody) używany jest jako środek moczopędny i przeczyszczający przy przewłekłych zaparciach. Napar zalecany też jest przy migrenach. Na dzieci działa jako lekki środek nasenny.

Liście wiosną spożywa się jak sałatę, posiadają duże ilości witaminy C, a także witaminy A, E. (Wystarczy zjeść 2 listki pierwiosnka, aby zaspokoić całodobowe zapotrzebowanie na witaminę C). Wodny napar z liści (1:10) i proszek z szybko wysuszonych liści, a także wywar z korzeni (1:10) stosuje się jako środek na poty, obniżający temperaturę i przeciwkaszlowy. Ekstrakty pierwiosnka zwiększają wydzielanie śluzu przez gruczoły oskrzelowe i wydalanie moczu.

Można wykorzystać i takie przepisy: 100 g korzeni pierwiosnka zalać szklanką wrzątku i zaparzać 2 godz. Stosować po 1 łyżce 3 razy dziennie. 1 łyżeczkę suchych, rozdrobnionych korzeni zalać szklanką zimnej wody, gotować 10 min., przecedzić i pić po 1 łyżce 3-4 razy dziennie. 1 łyżkę suchych liści zalać szklanką wrzątku, zaparzać 30 min. w zamkniętym naczyniu i przecedzić. Stosować 1/3 szklanki 3 razy dziennie.

Przepis 6

Szeroko rozpowszechniony jest mniszek pospolity (nie należy go mylić z jesiennym). Zakwita w kwietniu. W leczeniu wykorzystuje się i liście, i korzenie mniszka. Zawierają one witaminy A, C, B2, a także kobalt, żelazo, fosfór, wapń.

Z liści wczesną wiosną przygotowuje się sałatki (żeby zlikwidować gorycz należy włożyć je na pół godziny do roztworu soli). Można z nich przygotować zapasy, zakwaszając jak kapustę. Pamiętajmy: zbieramy liście przed pojawieniem się koszyczków kwiatowych. Bardzo korzystna dla organizmu jest sałatka z młodych liści mniszka, babki i pokrzywy (należy sparzyć je wrzątkiem). Liście myjemy w zimnej przegotowanej wodzie, drobno kroimy, dodajemy trochę cebuli, szczyptę liści szczawiku. Doprawiamy do smaku solą, oliwą lub śmietaną.

Korzeń mniszka wykopuje się wczesną wiosną lub późną jesienią. Liście i łodygę trzeba odciąć, korzeń wymyć w zimnej wodzie i trzymać na powietrzu do zwiędnięcia, tj. aż nie przestanie przy nacięciu wydzielać mlecznego soku. Następnie suszyć w piecach, suszarniach, na przewiewnych strychach. Gdy korzenie łamią się przy naciśnięciu – surowiec jest gotowy.

Najprostszy przepis na lekarstwo z korzeni mniszka 3 razy dziennie brać odrobinę (na końcu noża) proszku z korzeni i popijać wodą. Szkodliwe substancje razem z potem i moczem zaczną wychodzić z organizmu. Można wykorzystać też napar z korzeni mniszka jako gorycz dla pobudzenia apetytu, jako środek żółciopędny, jako łekki środek przeczyszczający przy przewlekłych zaparciach i hemoroidach, a także do regulowania wydzielania się mleka u karmiących matek. Przygotowuje się go tak: 1 łyżeczkę rozdrobnionych korzeni zalać szklanką wrzątku, zaparzać godzinę w ciepłym miejscu, przecedzić. Stosować wystudzony napar po 1/3 szklanki 3-4 razy dziennie na pół godziny przed jedzeniem. Napar, tak przygotowany, stosowany jest wewnętrznie przy wągrach, furunkulozie (czyraczności), wypryskach. Przy czym dawkę lekarstwa zwiększa się dwukrotnie przy każdym zażyciu.

Przepis 7

Tatarak, znany jest w medycynie wielu krajów. Zarówno naukowa, jak i ludowa medycyna przypisują mu działanie moczopędne, wiatropędne, żółciopędne i wykrztuśne. (A przecież to wszystko to oczyszczanie).

W Rosji napar z kłącza stosowany jest przy chorobach wątroby i dróg żółciowych, przy zapaleniu pęcherza moczowego, kamieniach w nerkach, kolkach żołądkowo jelitowych, biegunkach, szkorbucie, epilepsji, kaszlu, grypie, puchlinie wodnej, do zwiększenia czynności płciowych. Zewnętrznie wywar z kłącza używany jest do wzmocnienia włosów i mycia głowy przy łysieniu, do obmywania ropiejących ran i wrzodów. Proszkiem z kłącza posypuje się czyraki i nie gojące się rany.

Proszek z kłącza stosuje się wewnętrznie przy wzdęciach brzucha, zgadze, przewlekłych nieżytach żołądka, zapaleniach jelita grubego w dawkach 0.25-0.3 g 3 razy dziennie, popijając wodą.

Napar z proszku wykorzystuje się jako środek moczopędny przy kolkach żołądka i jelit, biegunkach, jako środek przeciw febrze i orzeźwiający. 2 łyżeczki proszku tataraku zalać szklanką wrzątku i zaparzać 2 godziny w szczelnie zamkniętym naczyniu. Następnie przecedzić i pić po 1/4 szklanki, 3 razy dziennie, na pół godziny przed jedzeniem.

Przepis 8

W celu poprawienia przemiany materii i oczyszczenia organizmu rosyjscy znachorzy zalecali stosowanie wywaru skrzypu polnego. Wysuszony i pokrojony skrzyp zaparza się jak herbatę i pije po 1/4 szklanki, 3 razy dziennie.

Przepis 9.

Nie zapominajmy o lukrecji – pomaga przy podagrze; zaparzajmy rdest ptasi – rozdrabnia i usuwa z organizmu kamienie żółciowe i nerkowe. Pączki brzozowe, kminek, czarna rzepa – też "sprzątają" w naszym organiźmie.

Przepis 10.

Nasza skóra to żywy organizm, w nim gromadzą się toksyny, których stale powinniśmy się pozbywać. Wyliczono z matematyczną dokładnością, że człowiek powinien poprzez pory swojej skóry wydzielić 3 i pół raza więcej odpadków niż poprzez odbytnicę i nerki. Osiągnąć to można tylko z pomocą łaźni parowej i witki. Trzeba chodzić do łaźni rosyjskich lub fińskich nie rzadziej, niż raz na tydzień, zażywać łaźni intensywnie, poddawać się poceniu 20-30 minut. Wielu Rosjan niestety przejęło zwyczaj kąpania się w wannie, choć jedną z najważniejszych przyczyn potęgi i mocarstwowości Rosji była łaźnia parowa z witką.

Szczególnie korzystne jest, gdy w łaźni wszystko zrobione jest z drewna.

Oprócz tego znachorzy pod wieczór robią w misce słony roztwór, maczają w nim włochaty ręcznik i lekko go wyżymają. Kiedy po nacieraniu tym ręcznikiem ciało stanie się czerwone jak u homara, możemy uważać, że nasza skóra jest żywym organizmem. Podczas łaźni nie zaleca się używania mydła, tylko mąki kukurydzianej, która w cieple nie jest szkodliwa. Szerzej o łaźni rosyjskiej i fińskiej patrz nr 83.

Przepis 11.

Szczególnie dokuczliwym zanieczyszczeniem organizmu są pasożyty przewodu pokarmowego.

10 główek czosnku zjedzonych z prażonym mlekiem, według rosyjskich znachorów, wyganiało wszystkie glisty. Po dwóch godzinach od zażycia czosnku trzeba zażyć środek przeczyszczający.

Przepis 12.

Oczyszczone pestki dyni zemleć i zażywać po 2 łyżki, popijając ciepłym mlekiem rano, na czczo, a po godzinie wziąć środek przeczyszczający. Ten środek też pomaga pozbyć się glist.

Przepis 13.

A oto sposoby usuwania skutków zatrucia alkoholowego. Ludowe środki wytrzeźwiające: .5 kropli roztworu amoniaku rozpuścić w szklance zimnej wody i dać pijanemu do picia.

Przepis 4

Położyć dłonie na uszach pijanego. Szybko i silnie je nacierać. Przypływ krwi szybko doprowadzi go do stanu świadomości (chociaż dość względnego).

Przepis 15

Po upiciu się, na drugi dzień czujemy się kiepsko: boli nas głowa, mamy nudności itp. Dawniej kaca leczono 20 kroplami spirytusu miętowego w szklance wody. Ulga, jak mówiono, następowała szybko.

Przepis 16

Objawy kaca można zmniejszyć, jeśli rano na czczo wypijemy szklankę ciepłego mleka.

ROZDZIAŁ VI
Schorzenia serca i układu krążenia

Przepis 17

Konwalia majowa. Z niej przyrządza się rozmaite preparaty o działaniu nasercowym, używa się jej przy nerwicach i wadach serca; w medycynie ludowej stosowana jest w postaci ekstraktu i nalewki, a także naparów wodnych: 2-6 g suchego ziela na szklankę wody. Pić po 1 łyżce stołowej 2-3 razy dziennie. W dawnych czasach konwalię stosowano przy puchlinie wodnej, epilepsji, chorobach serca, bólach brzucha. W krajach Europy Zachodniej stosowano ją przy paraliżach, dla wzmocnienia nerwów.

Ziele konwalii można wykorzystać zarówno świeże, jak i suszone. Pamiętajmy przy tym: świeżego ziela nie można przechowywać bez jak najszybszego zakonserwowania w spirytusie. Zbierać konwalię trzeba na początku kwitnienia. Suszyć szybko i starannie, w przewiewnym pomieszczeniu, w cieniu, najlepiej w suszarniach w temperaturze 40-50 o C.

Przepis 18

Nie mniej niż konwalia znany jest w ludowej i naukowej medycynie głóg. Napary wodne z kwiatów i słabe ekstrakty z owoców zalecane są przy chorobach nerwowych i sercowych: nerwicach serca, nadciśnieniu, klimakterium. Nalewkę z głogu stosuje się też przy bezsenności u chorych na serce.

Ustalono, że nalewka ze świeżych kwiatów głogu jest skuteczniejsza niż z suszonych. Przyrządza się ją tak: jedną część świeżo zakwitłych kwiatków zalewa się 10 częściami 70% spirytusu, naciąganie trwa 7 dni w temperaturze pokojowej. Zażywa się po 13-30 kropli 2-3 razy dziennie, po jedzeniu.

Przepis 19

Wielowiekową uzdrawiającą przeszłość ma też serdecznik. Uczeni potwierdzają pozytywne działanie serdecznika przy chorobach serca i chorobach nerwowych. Siłą działania przewyższa on 3-4-krotnie popularną walerianę.

Z powodzeniem stosuje się serdecznik przy nerwicach sercowo-naczyniowych, we wczesnych stadiach chorób nadciśnieniowych, w lekkich przypadkach dusznicy bolesnej, w chorobie Basedowa, w chorobach mięśnia sercowego i wadach serca, w chorobach żołądkowo-jelitowych (chroniczny katar jelit grubych i in.), a także używa się go jako środka moczopędnego. Z serdecznika można przygotowywać różne lekarstwa: napar (15 g na szklankę wody, pić po łyżce stołowej 3-5 razy dziennie), nalewkę na spirytusie (30-40 kropli 3-4 razy dziennie); używać jako składnik herbatki uspokajającej.

Ziele serdecznika zbiera się w czasie kwitnienia, ścinając kwitnące wierzchołki nożycami albo nożem. Przy zbieraniu nie zapomnijmy założyć rękawic, ponieważ roślina jest kłująca. Jeśli chcemy sami przygotować zapasy tego ziela, to pamiętajmy, że trzeba je suszyć w cieniu na powietrzu albo w przewiewnym pomieszczeniu.

A teraz, pamiętając o radach wielu znawców ziół i farmakologów, że największy skutek odnoszą mieszanki różnych roślin, podam kilka wariantów takich mieszanek – sprawdzonych i uznanych – aby ludzie mieszkający w różnych strefach klimatycznych mieli możliwość wyboru.

Przepis 21

Przy nerwicy serca w połączeniu z zaburzeniami trawienia) bezsennością i niepokojem.

Kłącza z korzeniami waleriany – 40 (proporcje podane są w gramach); liście mięty pieprzowej – 30; owoce kopru włoskiego – 20; kwiaty konwalii majowej – 10; kwiaty rumianku lekarskiego – 10. Łyżeczkę tej mieszanki zalać szklanką wrzątku, szczelnie przykryć i zaparzać przez godzinę. Przecedzić i pić po 1/4 szklanki, 1-2 razy dziennie.

Przepis 22

Przy rozstrojach nerwowych i niedomaganiach 3erca w połączeniu z dusznością i zawrotami głowy.

Ziele serdecznika – 15, ziele szaroty –' 15, kwiaty głogu – 1.5, kwiaty rumianku lekarskiego – .5. Stolową łyżkę mieszanki zaparzać S godzin w szklance wrzątku i przecedzić. Pić po 1/2 szklanki dziennie, godzinę po jedzeniu.

Przepis 23

Przy miażdżycy) nadciśnieniu) dusznicy bolesnej) nerwicach i bólach reumatycznych.

Korzeń lukrecji – 10, kłącza z korzeniami waleriany – 5, owoce kopru pachnącego – 5, ziele uczepu 10, kwiaty nagietka – 10. Stołową łyżkę mieszanki zagotować w szklance wody, zaparzać przez godzinę w szczelnie zamkniętym naczyniu i przecedzić. Pić po 1/3 szklanki naparu 2-3 razy dziennie.

Przepis 24

Przy bezsenności, nadciśnieniu, nerwicach serca, histerii) dusznicy bolesnej.

Owoce kminku – 10, owoce kopru włoskiego 10, ziele serdecznika – 10. Stołową łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, szczelnie przykryć i parzyć pół godziny. Następnie ostudzić i przecedzić. Otrzymane lekarstwo wypić w ciągu dnia w 3 dawkach.

Przepis 25

Przy niedomaganiu serca.

Ziele rdestu ptasiego – 15, ziele skrzypu polnego – 10, kwiaty głogu 25. 2 łyżeczki mieszanki zaparzać pół godziny w szklance wrzątku, przecedzić i wypić w ciągu dnia w 5-6 dawkach.

Przepis 26

Przy miażdżycy.

Korzenie dmuchawca – 10; kłącze perzu – 10; liście przywrotnika – 10; ziele krwawnika – 10. Stołową łyżkę mieszanki zagotować w szklance wody, zaparzać godzinę, przecedzić. Pić po 3/4 szklanki naparu przed śniadaniem.

Przepis 27

Przy pobudliwości i przyspieszonym oddechu. Kłącza z korzeniami waleriany – 25; ziele serdecznika – 25; owoce kminku – 25; owoce kopru włoskiego – 25; Pić po 1/2 szklanki naparu, 3 razy dziennie.

Przepis 28 Przy pobudliwości nerwowej, drażliwości, bezsenności. Liście mięty pieprzowej – 30; ziele serdecznika 30; kłącza z korzeniami waleriany – 20; owocostany chmielu (szyszki) – 20; Stosować po pół szklanki, 3 razy dziennie.

Przepis 29

Bardzo cenna recepta na serce i płuca: 400 g masła, 400 g wieprzowego sadła z kiszek, 400 g miodu, 400 g cukru, 100 g kakao, 8 żółtek, 3 szklanki śmietany.

Zółtka, śmietanę i kakao ubić. Masło i sadło razem podgrzać. W szystko razem gotować tak długo, aż powstanie ciasto jak na bliny, trzykrotnie doprowadzić do wrzenia, wystudzić i pić 3 razy dziennie po łyżce.

Przepis 30

Przy dusznicy bolesnej z zadyszką polecano zażywać czosnek z miodem. Wziąć litr miodu, 10 cytryn, 5 główek czosnku. Z cytryn wycisnąć sok, czosnek umyć, obrać i utrzeć na tarce (można zemleć w maszynce do mięsa). 'Wszystko wymieszać i pozostawić pod przykryciem, w chłodnym miejscu, na tydzień. Stosować po 4 łyżeczki, raz dziennie, robiąc przerwy długości około 1 min. między każdą łyżeczką specyfiku.

Przepis 31

Szklankę wody zagotować, zmniejszyć ogień tak, aby woda lekko wrzała. W sypać łyżeczkę miłka i zaparzać na małym ogniu około 3 minut. Przykryć i odstawić na pół godziny w ciepłe miejsce, następnie przecedzić. Zażywać po 1 łyżce, 3 razy dziennie przy tachykardii, częstoskurczu.

Przepis 32

Na anemię i kacheksję (ogólne wyczerpanie organizmu). Trzeba zbierać bylicę w maju i zalewać jąwódką. Naciągać 21 dni w sychym, letnim i ciemnym miejscu. Pić – kropla nalewki na naparstek wody – co rano, na czczo.

Przepis 33

Przy anemii i kacheksji leczono się mlekiem karmiącej świni lub kotki. Mleko należy doić do szklanki. Ze świnią sprawa jest prosta: nie zgłasza ona w tym względzie zastrzeżeń. Mleko świni jest gęste i pożywne. Być może, że w niedalekiej przyszłości świnie będzie się hodować nie tylko na mięso, ale i dla mleka. Zdobyć mleko kotki jest znacznie trudniej. Kotkę należy wcześniej przyuczyć do dojenia (w ostatnim okresie ciąży). Nie wszystkie kotki bez sprzeciwu zgadzają się na oddanie swojego mleka.

Przepis 34

Przy hemoroidach. Po 20 g kruszyny, krwawnika, kolendry, korzenia lukrecji. Przygotować wywar i pić po 1 szklance naparu na noc.

Przepis 35

Przy hemoroidach pije się również sok z dojrzałych owoców jarzębiny – po 1/4 szklanki 3 razy dziennie. Można go osłodzić. Zapijać szklanką przegotowanej wody.

Przepis 36

Dziurawiec stosuje się przy hemoroidach jako wywar: łyżkę rozdrobnionego ziela zalać szklanką wrzątku, gotować na małym ogniu 15 min., przecedzić. Pić po 1/4 szklanki, 3 razy dziennie.

Przepis 37

Wywar z liści poziomki leśnej stosuje się przy hemoroidach do lewatyw i przemywań (łyżkę liści zalać szklanką wrzątku, naciągać 20 min., przecedzić).

Przepis 38

Kalina – przy hemoroidach używa się wywaru z kory (przy krwotokach): 4 łyżeczki rozdrobnionej kory zalać szklanką wody, gotować 30 min., przecedzić, dolać wody do początkowej objętości i zażywać po łyżce, 3 razy dziennie przed jedzeniem.

Przepis 39

Sok z kapusty kiszonej przy hemoroidach pije się w stanie ciepłym, od 1/2 do 2 szklanek dziennie.

Przepis 40

Łyżkę suchych liści pokrzywy dwupiennej zalać szklanką wrzątku, gotować 10 minut na małym ogniu, ostudzić, przecedzić. Pić po łyżce, 4-5 razy dziennie przy hemoroidach.

Przepis 41

W podobnej dolegliwości świeży sok cebuli stosować po 1 łyżce, 3-4 razy dziennie.

Przepis 42

Rumianek. Zewnętrznie napar stosuje się do przemywań hemoroidów (2-3 łyżki zaparzyć szklanką wrzątku, naciągać 1 godz. pod przykryciem, przecedzić).

Przepis 43

Naparu jęczmiennego słodu używa się przy hemoroidach. Siemię jęczmienia umieścić w ciepłym i wilgotnym pomieszczeniu, kiedy zacznie kiełkować, wysuszyć je. 2 łyżki rozdrobnionych, suchych kiełków zalać 1 l wrzątku, naciągać 4 godziny. Pić po 1/2 szklanki, 4-6 razy dziennie dodając cukru.

Przepis 44

Skrzyp polny. Naparu z ziela używa się przy hemoroidalnych krwotokach. Przygotowanie: 2 łyżeczki rozdrobnionego ziela zagotować, naciągnąć 1 godz., przecedzić. Pić po łyku przez cały dzień.

Przepis 45

W centralnej Rosji znachorzy leczyli hemoroidy przykładając do nich liście osiki. Zapobiegawczo chore miejsce przemyć wodą z mydłem, następnie zimną. Liście przykłada się na 2 godziny. Jeśli ból się wzmaga, liście zdjąć wcześniej. Chłodną wodą przemyć narośla. Powtórzyć zabieg po 1-2 dniach.

Przepis 46

W niektórych rejonach hemoroidy leczono w sposób następujący: do guzów przykładano zimne kompresy. Zmoczoną w zimnej wodzie i wyciśniętą gazę przykłada się na 1-2 minuty 3-4 razy dziennie. Po kilku dniach zmieniano procedurę. Przykładano, nie dłużej niż na pół minuty, kawałeczki lodu, zawinięte w gazę.

Przepis 47

Herbata z rdestu to jeden ze sposobów na hemoroidy. Ziele rdestu ptasiego zaparzyć wrzątkiem jak herbatę i pić kilka razy dziennie.

Przepis 48

Z surowego ziemniaka wystrugać świeczkę o grubości palca z płaskim zakończeniem. Przy hemoroidach wprowadzać ją do odbytu, na noc. Rano świeczka wyjdzie wraz z kałem lub przy lekkim napinaniu się.

Przepis 49

Sprawdzony sposób leczenia hemoroidów bez operacji. Zagotować w garnku ok. 2 l wody. Rozpuścić we wrzątku 400 g ałunu (lub wziąć gruby gliniany garnek i nalać do niego 2 litry mleka, wrzucając 4 duże główki cebuli). Garnek przykryć. Wszystko to podgrzewać w piekarniku na małym ogniu, a następnie przykryć garnek drewnianą pokrywą z otworem i podgrzewać odbyt nad parą. Po każdym podgrzewaniu koniecznie posmarować odbyt (wewnątrz i z zewnątrz) wazeliną i zażyć środki przeczyszczające. Podgrzewanie można robić nie częściej niż raz w tygodniu. Wystarczą 2 albo 3 zabiegi.

Przepis 50

Perski sposób leczenia hemoroidów. Jest nim dymna nasiadówka z czosnku. Wziąć niewysoką blaszaną bańkę, położyć na jej dnie silnie nagrzane w ogniu cegły i na nie nasypać drobno pokrojonego czosnku (lub wielbłądzich kolców). Kiedy czosnek zacznie dymić i palić się, usiąść na bańce. Kontynuować nasiadówki w miarę potrzeb. Persowie przez wiele stuleci stosowali z dobrym skutkiem taki właśnie sposób leczenia.

Przepis 51

Ulubiony sposób znachorów syberyjskich. Leczą oni hemoroidy pijawkami: na każdą narośl nakłada się jedną pijawkę. Kiedy pijawka napije się, to sama odpadnie, a hemoroidy zasychają. Przed leczeniem hemoroidy trzeba wymyć mydłem 3-krotnie, ale nie pachnącym (pijawki nie lubią zapachów).

ROZDZIAŁ VII
Schorzenia neurologiczne

Przepis 52

Cebula spożywana przed snem powoduje mocny i spokojny sen.

Przepis 53

Kąpiel w zimnej wodzie przez 3-4 minuty sprzyja spokojnemu snu.

Przepis 54

Przykładać 15 pijawek na tylną część szyi i kark. Sposób na bezsenność szczególnie polecany osobom otyłym. Przed zabiegiem dobrze jest postać 5 minut w ciepłej wodzie do kolan.

Przepis 55

Jeśli bezsenność wywołana jest przez przypływ krwi do głowy, to dobrze jest przykładać gorczycznik lub utarty chrzan do łydek.

Przepis 56

Cierpiącym na bezsenność znachorzy na Kaukazie radzą rano, w porze obiadowej i przed snem nakładać na czoło mieszankę z pszennego lub żytniego chleba, drobno pokrojonych świeżych lub kiszonych ogórków, kwaśnego mleka i gliny.

Przepis 57

Bóle głowy. Pić świeży sok z kaliny.

Przepis 58

Biała kapusta. Pomaga przykładanie do bolącej głowy liści.

Przepis 59

Ziemniaki. Przy systematycznych bólach głowy pije się po 1/4 szklanki świeżego soku.

Przepis 60

Koniczyna. Przy bólach głowy stosuje się napar z kwiatów: łyżkę kwiatów zalać szklanką wrzątku, naciągać 30 minut, przecedzić. Pić po 1/2 szklanki, 3 razy dziennie.

Przepis 61

Medycyna ludowa zaleca przy bółach głowy jedzenie świeżych truskawek.

Przepis 62

Świeże liście bzu przykłada się do bolącego miejsca.

Przepis 63

Czarna porzeczka. Przy bólach głowy stosuje się po 1/4 szklanki świeżego soku, 3 razy dziennie.

Przepis 64

Ból głowy czasami usuwano przykładając wewnętrzną stroną do skroni skórkę od cytryny. Po jakimś czasie pod skórką utworzy się czerwona swędząca plama i ból znika. Zapewne działa tu zasada wybijać "klin klinem".

Przepis 65

Rosyjski ludowy środek na zapalenie opon mózgowych. Wszędzie w Rosji znachorzy leczą tę chorobę pijawkami: przykładają wiele pijawek do nosa i do odbytu. Po bardzo krótkim czasie chory odczuwa ulgę.

Przepis 66

W czasie ataku nerwobólu ugotować na twardo jajko, przekroić na pół i obie połówki szybko przyłożyć do najbardziej bolącego miejsca. Kiedy jajko ostygnie, zniknie też ból i dość długi czas nie będzie nas niepokoić.

Przepis 67

Choć ból zębów bywa dokuczliwy, nie zawsze możemy natychmiast pójść do dentysty. Kilka przytoczonych niżej przepisów pomoże nam na jakiś czas zmniejszyć cierpienie. Zagotować ziele szałwii i ciepłym wywarem płukać usta, starając się jak najdłużej trzymać ciepły wywar przy bolącym zębie. Trzeba to robić często, 3-4 razy w ciągu godziny. Ból słabnie.

Przepis 68

Wziąć kawałek słoniny, świeżej lub solonej. Jeśli słonina jest solona, to sól należy zczyścić. Kawałek słoniny położyć na bolący ząb, między dziąsłem a policzkiem. Trzymać 15-20 min.– w tym czasie ból minie.

Przepis 69

Do ucha, po tej stronie, po której boli nas ząb, wkłada się korzonek babki. Trzymać do zagłuszenia bólu. Zwykle ból

mija po pół godzinie.

Przepis 70

W mołokańskich wsiach Syberii ból zęba usuwano w dość dziwny, choć skuteczny sposób: drobno pokrojony czosnek przykładano do ręki, do tego miejsca, gdzie zwykle mierzy się puls, po przeciwległej do bolącego zęba stronie, i bandażowano. Na rękę, pod czosnek przykłada się kawałek serwetki lub gazy.

Przepis 71

Pokrojone liście maliny, liście mięty i 30 g dobrego winnego octu. Wszystko to przez 3 dni naciągać w szklanym naczyniu, następnie przecedzić i nalewką płukać usta.

Przepis 72

Przy chorobach nerek) nerwicach stosuje się napar z młodych, wiosennych liści brzozy. 100 g liści rozdrobnić i zalać 2 szklankami ciepłej przegotowanej wody. Naciągać 5-6 godzin. Przecedzić, odcisnąć do naparu liście i po odstaniu się przelać, pozostawiając osad. Stosować po 1/2 szklanki 2-3 razy dziennie przed jedzeniem. Napar jest bogaty w witaminę C.

Zob. także przepisy nr: 21,22, 23, 24, 27, 28.

Przepis 73

Wielosił. Korzenie, kłącza i ziele wykorzystuje się jako środek uspokajający przy bezsenności) epilepsji i przestrachu. 3-6 g rozdrobnionych kłączy z korzeniami zalać szklanką wrzątku i gotować 20-30 min., ostudzić, przecedzić. Pić po 1 łyżce 3-5 razy dziennie, po jedzeniu.

Przepis 74

Bylica pospolita. Zbiera się ją w czasie kwitnienia, od lipca do końca lata. W medycynie ludowej i narodowej wielu krajów, a także w homeopatii ziele i korzenie bylicy są szeroko wykorzystywane jako środek uspokajający i przeciwdrgawkowy przy epilepsji, bezsenności, neurastenii, histerii. 1 łyżeczkę rozdrobnionego suchego ziela zalać szklanką wrzątku, ostudzić i przecedzić. Pić po 1/3 szklanki, 3 razy dziennie.

Przepis 75

2 łyżki rozdrobnionych korzeni bylicy pospolitej zalać 0.5 l kwasu, gotować na małym ogniu 5 min., przecedzić. Zażywać leżąc w łóżku, do wystąpienia potu.

Przepis 76

Podlepczyca. W bułgarskiej medycynie ludowej przy epilepsji wykorzystuje się sok świeżego ziela drobno posiekanego. Jeden ze sposobów przygotowania specyfiku: 4 łyżeczki podlepczycy zalać 2 szklankami wrzątku. Kiedy napar ostygnie, przecedzić. Otrzymane lekarstwo wypić w ciągu dnia.

Przepis 77

Peonia. Preparaty z tej rośliny przy epilepsji (jak również histerii itp. chorobach, stosuje medycyna wschodnia. Nalewkę z korzenia peonii robimy tak: 1 łyżkę rozdrobnionych suchych korzeni zalać 3 szklankami wrzątku, zaparzać 30 min. w szczelnie zamkniętym naczyniu. Stosować po 1 łyżce na 10-15 min. przed jedzeniem, 3 razy dziennie.

Przepis 78

Wrotycz pospolity. Ziele to pomaga przy epilepsji, ale nie mogą go stosować ciężarne kobiety i małe dzieci.

10 koszyczków kwiatowych zalać 1/2 szklanki wrzątku, zaparzać 20 min., przecedzić. Stosować po 1 łyżce 3 razy dziennie.

Przepis 79

Serdecznik. W medycynie ludowej wykorzystywana jest naziemna część rośliny w czasie kwitnienia. Przy epilepsji stosowany jest jako środek uśmierzający ból i uspokajający. Nalewkę z tej rośliny stosuje się i w homeopatii. W medycynie naukowej preparatów serdecznika nie stosuje się. Słaby wyciąg, nalewka i wywar obniżają ciśnienie tętnicze) polepszają ogólne samopoczucie, wpływają uspokajająco na centralny system nerwowy, wspomagają szybkie wydalanie z organizmu substancji toksycznych.

Sposoby przygotowania: – 2 łyżeczki ziela serdecznika (świeżego lub wysuszonego) zalać szklanką wrzątku, pogotować na małym ogniu 5 min., ostudzić i przecedzić. Stosować po łyżce, 3 razy dziennie, przed jedzeniem. 2 łyżeczki suchego rozdrobnionego ziela zalać 50 ml wódki, naciągać 7-10 dni, przecedzić. Zażywać po 30-40 kropli, 3 razy dziennie, przed jedzeniem.

Przepis 80

Gruszyczka. Przy epilepsji wykorzystuje się liście i kwiaty rośliny w naparach, herbatkach, wywarach. l łyżkę suchej gruszyczki zalać szklanką wrzątku i zaparzać 2 godz., przecedzić. Stosować po 1-2 łyżki, 3 razy dziennie.

Przepis 81

Miłek wiosenny. Bułgarskie źródła mówią o zastosowaniu tej rośliny przy epilepsji w połączeniu z bromem i kodeiną. Przygotowuje się z miłka również gorący napar (wykorzystując część naziemną), który pije się samodzielnie lub przygotowuje się na jego podstawie mikstury (mikstura Bechtierewa). Oto przepis na napar: – 6 g ziela zalewa się szklanką wrzątku, zaparza się, przecedza i pije po łyżce, 3-4 razy dziennie.

Przepis 82

Serdecznik pospolity. Tę popularną roślinę bułgarscy farmakolodzy i neuropatolodzy polecają jako środek uzupełniający przy drgawkach, a w szczególności przy epilepsji.

Sposoby przygotowania: – 2 łyżeczki rozdrobnionego surowca (naziemną, kwitnącą część) zalać 200 ml zimnej, przegotowanej wody i odstawić na 8 godz. Tę dawkę wypić w ciągu dnia (wg Jordanowa). 2 łyżki rozdrobnionego surowca zostawić na 2 godz. w 500 ml wrzątku (wg Isajewa i innych). Przygotowany napar pić po kieliszku,4 razy dziennie, przed jedzeniem.

ROZDZIAŁ VIII
Schorzenia układu oddechowego

Przepis 83

Przy przeziębieniach sprawdzonym sposobem leczenia jest łaźnia. Pod jej wpływem poprawia się obieg krwi. Z potem wydalane są z organizmu rozmaite zbędne i toksyczne produkty przemiany materii, oczyszczają się gruczoły potowe i tłuszczowe. Polepsza się praca nerek, płuc, serca i innych organów. Przecież jeśli toksyny (substancje trujące) nie wychodzą z potem, to wydalane są przez inne, i tak obciążone organy wydzielania: nerki, płuca, wątrobę.

W rosyjskiej "bani", w piecu z kamieniami pali się 4-5 godzin i dopiero kiedy kamienie rozgrzeją się do czerwoności można zażywać łaźni. Na najwyższym stopniu temperatura osiąga 70-80 ° C, wilgotność - 20-25%. Na dolnej półce w tym czasie temperatura wynosi 40-45 ° C. Jedna kąpiel parowa powinna trwać 10-15 minut. Przez pierwsze 5-7 minut następuje nagrzewanie ciała i niewielkie pocenie. Około 10-12 minuty, jeśli przy tym biczujemy się miotełką, pot strumieniami spływa po ciele. Zabieg można powtarzać nie więcej niż dwa razy, za każdym razem kończąc go myciem w zimnej wodzie.

W fińskiej saunie, tak jak w rosyjskiej "bani" rozgrzane kamienie polewa się wodą z dzbanka. Temperatura powietrza w saunie osiąga 130-150 o C, a wilgotnośćjest bardzo niska, momentami 7-10%. Za optymalnąuważa się temperaturę 60-90 o C, przy wilgotności 10-15%. Najlepiej kąpiel parową podzielić na kilka etapów.

Pierwszy etap – (4-5 minut), bez miotełki, żeby się zagrzać. Po wyjściu z łaźni nie poczujemy widocznych objawów pocenia się. Po drugim, a szczególnie po trzecim etapie wydzielanie potu będzie już obfite. Zaleca się używanie miotełki w 2-3 pięciominutówkach. Koniecznie trzeba się oblać 2-3 miskami zimnej wody lub wziąć krótkotrwały zimny prysznic. Kąpiel parowa to zabieg silnie działający, dlatego też trzeba do niej się przyzwyczaić. Przebywać w łaźni dłużej niż 20 minut(we wszystkich etapach razem) nie należy. Szczególnie uzdrawiająco oddziaływuje łaźnia z zastosowaniem ziół leczniczych. Nadają się do tego celu np.: rumianek, eukaliptus, macierzanka, lipa i inne rośliny o silnym zapachu, który posiadają dzięki znajdującym się w nich olejkom eterycznym. W zależności od składu chemicznego oddziaływanie olejku może być: przeciw wirusowe, rozkurczowe, wykrztuśne, uśmierzające ból, przeciwzapalne. W dawnych czasach kamienie polewano kwasem, piwem, miodem. Przy bronchitach i innych chorobach układu oddechowego łagodzi to kaszel, zabija bakterie.

Ale picie piwa, a tym bardziej wina lub wódki w czasie kąpieli parowej lub po niej, jest szkodliwe. Zimne piwo lub woda natychmiast ostudzą organy wewnętrzne, które i tak wychłodziły się z powodu przypływu krwi do skóry. U amatorów zimnych napojów po kąpieli parowej powstają bronchity i inne choroby organów wewnętrznych.

Po wyjściu z łaźni można wypić gorącą herbatę, ciepły lub gorący napar z korzenia dzikiej róży, korzenia maliny – mają one moc przeciwzapalną. Można przed pójściem do łaźni wypić 1-2 łyżki soku z czosnku. Sprzyja on wydalaniu z organizmu, razem z potem, toksycznych związków.

Zabiegi w łaźni pożytecznie jest połączyć z masażem. Jednym z rodzajów masażu – dla wszystkich, jest poklepywanie ciała miotełką. A wybiera się w tym celu te rośliny, których liście zawierają dużą ilość aromatycznych i żywicznych substancji bakteriobójczych. W niektórych miejscowościach używa się witek z dębu, lipy, brzozy, na Kaukazie – eukaliptusa, na Syberii – sosny. W celach leczniczych wykorzystuje się też witki z pokrzywy – biczują się nimi ludzie z chorobami stawów i zapaleniem korzonków nerwowych.

Należy pamiętać, że w ciągu kilku pierwszych godzin choroby, przeziębienie można wstrzymać mocząc nogi przez

dziesięć minut w gorącej wodzie z dodatkiem sproszkowanej gorczycy.

Przepis 84

Jeśli szkodzą nam gorące kąpiele – np. jeśli niedomaga serce – poszukajmy rzodkwi. Jej sok z miodem znany jest jako doskonały ludowy sposób na przeziębienia. W rzodkwi trzeba wyciąć zagłębienie, wypełnić je miodem i przykryć wyciętym kawałkiem rzodkwi. Odstawiamy na 4 godziny w ciepłym miejscu, a następnie pijemy wytworzony sok po łyżce (dzieci po łyżeczce), 3 razy dziennie.

Przepis 85

Pamiętajmy o leczniczych właściwościach ziemniaka. Do garnka z wodą włożyć obierki, ugotować, a następnie pooddychać nad unoszącą się parą przez 10 minut (przy chorobach dróg oddechowych).

Przepis 86

W wielu rodzinach tradycyjnie przygotowuje się na zimę kalinę. I nie bez powodu jest ona ceniona: wywar z owoców kaliny z miodem pomaga przy chorobach przeziębieniowych z silnymi bólami głowy, kaszlem i utratą głosu. Oto jeden ze sposobów przyrządzania: – szklankę owoców zalać 1 litrem gorącej wody, gotować 8–10 min., przecedzić, dodać 3 łyżki miodu. Pić po pól szklanki 3-4 razy dziennie. Wywar z kwiatów kaliny stosuje się jako środek wykrztuśny i na poty. Łyżkę kwiatów zalać szklanką wrzątku, pogotować 10 minut na małym ogniu. Pić po łyżce, 3 razy dziennie.

Kilka przepisów na zestawy ziół leczniczych, wzmagających pocenie się przy przeziębieniach (szczególnie, jeśli nie można zastosować łaźni parowej).

Przepis 87

Bierzemy po równo kwiatów bzu i rumianku. Łyżkę rozdrobnionego surowca zalewamy szklanką wrzątku, odstawiamy na 15 minut, przecedzamy. Pijemy dziennie po 2-3 szklanki gorącego płynu.

Przepis 88

Inny przepis: kwiaty bzu, kwiaty rumianku, kwiat lipy, liść mięty pieprzowej - wszystkiego w jednako wej proporcji. Przygotować jak wyżej.

Przepis 89

Nie zapominajmy o wywarach do zastosowania wewnętrznego i do płukania, sporządzonych z pojedynczych roślin leczniczych, szczególnie jeśli brakuje nam wszystkich niezbędnych składników do zestawu. To przede wszystkim takie znane i rozpowszechnione rośliny, jak: rumianek, szałwia, dziurawiec, żurawina, podbiał, begonia, malina moroszka, maliny, eukaliptus, cebula, czosnek, owoce dzikiej róży. Warto zapamiętać i to, że: w czasie epidemii grypy zapobiegawczo zaleca się żucie korzenia tataraku.

Przepis 90

Zapalenie oskrzeli: wziąć nie uszkodzony emaliowany garnek. Wlać szklankę mleka i wsypać łyżkę szałwii. Przykryć talerzykiem. Zagotować na małym ogniu, trochę ostudzić i przecedzić. Zagotować ponownie przykrywszy talerzem. Pić gorące przed snem, unikać przeciągu.

Przepis 91

Na Syberii popularny był następujący sposób na zapalenie oskrzeli: zagotować litr wody, do wrzątku włożyć 400 g otrębów. Pozostawić do wystygnięcia. Przecedzić i pić gorące przez cały dzień. Aby polepszyć smak można dodać palonego cukru (białego cukru i miodu w danym przypadku nie stosuje się).

Przepis 92

Na wsiach syberyjskich przy ostrym przeziębieniu i silnym kaszlu stosowano taki środek: 20 g bylicy naciągnąć w 1/2 l wódki, im dłużej, tym lepiej, ale nie mniej niż 24 godziny. Stosować po łyżce 3 razy dziennie i przed snem. Dzieciom się nie zaleca.

Przepis 93

Wziąć dużą cebulę, oczyścić, wymyć i utrzeć na tarce. Wymieszać z gęsim tłuszczem. Wcierać w klatkę piersiową i szyję. Owinąć ciepłą chustą. Rano, na czczo zażywać po łyżce tej mieszanki przy kaszlu.

Przepis 94

W środkowej Rosji jednym znajpopularniejszych sposobów leczenia kaszlu, szczególnie u dzieci, był sok z czarnej rzepy. Utrzeć rzepę na tarce i wycisnąć sok. Zmieszać go z łyżką miodu. Stosować po 2 łyżki, na 15-20 minut przed jedzeniem, 3-4 razy dziennie.

Przepis 95

Czarną rzepę wymyć, obrać i pokroić w kostkę. Włożyć do garnka, posypać cukrem i dusić w piekarniku około 2 godzin. Gotową papkę przecedzić, ostudzić i wlać do butelki. Przechowywać w chłodnym miejscu. Nalewać na gorącą łyżkę, aby sok był ciepły i pić po łyżeczce 5-6 razy dziennie, przed snem, przy kaszlu.

Przepis 96

Czarną rzepę, wymytą i obraną pokroić na drobne kawałki, przysypać cukrem pudrem. Po 6 godzinach wytworzy się sok, którego można używać przy kaszlu u dzieci, po łyżce, co godzinę.

Przepis 97

Utrzeć żółtka z cukrem pudrem do białości. Po utarciu objętość zwiększy się 2-3 krotnie. Kogiel-mogiel pomaga przy kaszlu, jeśli stosuje się go na czczo.

Przepis 98

Wymieszać świeży sok z marchwi z mlekiem, w równych proporcjach. Stosować przy kaszlu 5-6 razy dziennie.

Przepis 99

Aby ułatwić odrywanie się flegmy wskazane jest stosowanie syropu z borówki zmieszanego z miodem, w równych propoprcjach.

Przepis 100

2 łyżki świeżego masła, 2 żółtka, 1 łyżeczkę mąki i 2 łyżeczki miodu starannie wymieszać. Stosować przy kaszlu, zapaleniu oskrzeli 4-5 razy dziennie przed jedzeniem.

Przepis 101

Nie tylko konfitury z malin są jednym z najstarszych lekarstw przy przeziębieniach. Dobrym środkiem na poty jest napar z liści i łodyg malin. Wywar z liści stosuje się przy leczeniu zapalenia oskrzeli, krtani i jako środek wykrztuśny. Liście i łodygi zalewa się wrzątkiem i pozostawia do naciągnięcia. Stosuje się na noc przed snem. Uważać na przeciągi.

Przepis l02

Korzeń prawoślazu lekarskiego, pokrojony i wysuszony stosuje się jako środek wykrztuśny i przeciwzapalny przy katarach górnych dróg oddechowych, szczególnie u dzieci. 15 g korzenia zalewa się 1/2 litrem zimnej wody i naciąga dobę. Stosować łyżeczkę 4-5 razy dziennie.

Przepis 103

5-6 ząbków czosnku obrać, drobno posiekać i rozpuścić w szklance mleka. Zagotować i zostawić do wystygnięcia. Stosować przy chorobach górnych dróg oddechowych po łyżeczce, kilka razy dziennie.

Przepis 104

W ubiegłym stuleciu wraz z nastaniem wiosny i jesieni w Rosji suchoty i zapalenie płuc zbierały obfite plony. Znachorzy przy tych chorobach zalecali środek nazywany "kalciumit". Przygotowywano go w sposób następujący: 10 cytryn, 6 jajek, 300 g miodu (najlepiej lipowego) i 3/4 szklanki koniaku. 6 jajek, koniecznie świeżych i z białą skorupką wkłada się do słoika i zalewa sokiem z cytryn. Słoik przykrywa się gazą, owija ciemnym papierem i stawia w suchym, ciemnym i chłodnym (nie zimnym!) pomieszczeniu. Trzyma się do rozpuszczenia skorupek jajka, co zwykle następuje po 6-8 dniach. Następnie miód podgrzewa się, aby był płynny, studzi i dodaje do mieszaniny jajek i soku z cytryny, potem wlewa się koniak. Lekarstwo przelewa się do ciemnej butelki i przechowuje koniecznie w suchym, ciemnym i chłodnym pomieszczeniu. Stosuje się po łyżeczce, 3 razy dziennie, od razu po jedzeniu. "Kalciumit" psuje się po 3 tygodniach.

Przepis 105

Istnieje też inny sposób przygotowania "kalciumitu".

10 jajek z białą skorupką, bardzo świeżych i 10 pokrojonych cytryn włożyć do słoika z ciemnego szkla, z dużym otworem. Postawić w ciemnym i ciepłym miejscu. Po 10-12 dniach jajka staną się półpłynną masą. Od czasu do czasu trzeba zdejmować pleśń i mieszać (tylko drewnianą łyżką). Do jednolitej mieszaniny z jajek wlać butelkę koniaku. Masa powinna fermentować jeszcze 3 tygodnie. Kiedy przestanie pojawiać się pleśń zawartość wymieszać i przelać do butelki. Przechowywaćw chłodnym miejscu. Stosować po łyżeczce 3 razy dziennie. Najlepiej użyć butelki z szeroką szyjką, aby można było zdjąć pleśń, jeśli się pojawi. Stosować także przy stanach zapalnych płuc.

Przepis 106

Zalecane poniżej lekarstwo stosowano w Rosji nie tylko przy suchotach, ale i przy przewlekłym kaszlu, zapaleniu płuc, zapaleniu oskrzeli. W jego skład wchodzi miód (lipowy) 1300 g, drobno posiekane liście aloesu 1 szklanka, 200 g oliwy z oliwek, 150 g pączków brzozy, 50 g kwiatów lipy.

Przed przygotowaniem, zerwane i przemyte przegotowaną wodą liście aloesu położyć na 10 dni w chłodnym i ciemnym miejscu. Roztopić miód i włożyć rozdrobnione liście aloesu. Mieszaninę dobrze wstrząsnąć. Oddzielnie w dwóch szklankach wody zagotować brzozowe pączki i kwiat lipy, pogotować 1-2 minuty. Wlać przecedzony i wyciśnięty wywar do ostudzonego miodu. Wymieszać i rozlać do dwóch butelek, dodając do każdej, po równo, oliwy z oliwek. Przechowywać w chłodnym miejscu. Stosować po łyżce, 3 razy dziennie. Przed użyciem wstrząsnąć.

Przepis 107

Owies lub jęczmień wsypać do garnka do wysokości 2/3, dolać mleka na dwa palce od góry. Przykryć pokrywką i wstawić do niezbyt gorącego piekarnika. Dolewać mleka w miarę wygotowywania się, dopóki owies się nie rozgotuje. Pić ten płyn po 2-3 łyżki, 3 razy dziennie, przy kaszlu.

Przepis 108

Serdecznik i korzeń cykorii w równych proporcjach zaparzyć wrzątkiem jak herbatę, pozostawić do naciągnięcia i stosować przy przeziębieniach, 3 razy dziennie po 1/2 szklanki. Lekarstwo było popularne w kurskiej guberni.

Przepis 109

Do półlitrowej butelki wina włożyć 4 duże liście aloesu. Naciągać 4 dni. Stosować przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli po 1 łyżeczce, 3 razy dziennie.

Przepis 110

W jarosławskiej guberni zapalenie płuc, przedłużający się kaszel i zapalenie oskrzeli też leczono aloesem. Lekarstwo przygotowywano w sposób następujący: 300 g miodu, pół szklanki wody i liść drobno pokrojonego aloesu, gotować na bardzo małym ogniu 2 godziny. Ostudzić i wymieszać. Przechowywać w chłodnym miejscu. Stosować po łyżce, 3 razy dziennie. Lekarstwo często zapisywano dzieciom.

Przepis 111

Jedną z pierwszych zasad przy katarze, szczególnie przewlekłym, zalecaną przez rosyjskich lekarzy była zmiana użycia mleka i produktów mlecznych. Przy przewlekłym, niealergicznym katarze zalecano stosowanie "sosu" z utartego chrzanu zmieszanego z sokiem z 2-3 cytryn, 2-3 razy dziennie. Po zażyciu tego lekarstwa przez pół godziny nie wolno nic jeść ani pić. Przezpierwszy tydzień lekarstwo będzie wywoływać silne łzawienie. Następnie, wraz z ustaniem łzawienia katar ustąpi. Chrzan powinien być świeży, nie starszy niż tydzień po zerwaniu, a lekarstwo można przechowywać dość długo w zimnym miejscu.

Przepis 112

Przyostrym katarze choremu zalecano kąpiel w łaźni i picie herbatki z kwiatów lipy. Okolice zatok ogrzewać ugotowanymi na twardo jajkami, przykładając je w skorupkach po obu stronach nosa, aż do całkowitego wystygnięcia.

Przepis 113

Dzieciom, szczególnie małym, zalecano przy katarze zakraplanie do nosa świeżego soku z buraków.

Przepis 114

Przy zapaleniu krtani i utracie głosu, szczególnie u śpiewaków, zalecany był wywar z nasion anyżu. Do garnka wlać szklankę wody i pół szklanki nasion anyżu. Gotować 15 minut. Lekko ochłodzony wywar przecedzić i zmieszać z ćwiartką szklanki lipowego miodu, jeszcze raz zagotować. Zdjąć z ognia i dodać łyżkę koniaku. Zażywać po łyżce co pół godziny. Znachorzy zapewniali, że środek ten może przywrócić głos w ciągu doby, dlatego też śpiewacy, aktorzy i inni ludzie, których praca związana jest z głosem powinni stale je mieć pod ręką.

Przepis 115

W ubiegłym stuleciu, kiedy szczupłość u kobiet uważana była za ułomność lub co najmniej wadę, rosyjscy znachorzy zalecali wziąć 300 g słoniny i 6 dużych jabłek. Jabłek nie obierać. Pokroić słoninę i jabłka w drobną kostkę, wymieszać i stopić na małym ogniu, aby się nie przypaliła. 12 żółtek utrzeć z cukrem pudrem. Dodać do żółtek 300 g rozdrobnionej czekolady. Przetrzeć przez sito masę ze stopionej słoniny i połączyć z jajkami i czekoladą. Poczekać aż ostygnie. Mieszanką smarować chleb i popijać ciepłym mlekiem. Leczeni w taki sposób szybko przybierali na wadze.

Przepis 116

300 g czosnku, wymytego i obranego włożyć do półlitrowej butelki i zalać spirytusem. Naciągać 3 tygodnie i zażywać po 20 kropli codziennie w 1/2 szklanki mleka. Środek ten uważany byl za ogólnie wzmacniający, ale też i przeciwsklerotyczny.

Przepis 117

Herbata z owoców dzikiej róży z miodem nie tylko wzmacnia organizm, również zapobiega przeziębieniom.

Przepis 118

Przy grypie dobrze jest stosować nalewkę spirytusową z liści eukaliptusa. 20 g suchych, rozdrobnionych liści zalać spirytusem. Szczelnie zamknąć i naciągać 7-8 dni. Przecedzić i pozostałość wycisnąć. Stosować po 20-25 kropli rozpuszczonych w 1/4 szklanki przegotowanej wody.

Przepis 119

Przy przeziębieniu należy napełnić wannę lodowatą wodą i stać w niej równo 1 minutę. Ani dłużej, ani krócej. Następnie założyć wełniane rajstopy (pończochy) i chodzić po pokoju szybko, nieprzerwanie przez 15 minut. Potem położyć

się spać.

Przepis 120

Tego dziwnego sposobu leczenia anginy używa się nie tylko w Rosji, ale też na Bliskim i Środkowym Wschodzie. Sposób leczenia: blisko do ust chorego podnosi się żabę i chory oddycha wprost na nią. Od tego serce żaby bije szybciej, a chory prawie natychmiast czuje się lepiej.

Często leczenie rozpoczynamy wtedy, kiedy chory nie tylko nie może jeść ani pić, ale i mówić. Po 8-10 minutach choroba mija i, jak twierdzą znachorzy, całkowicie przechodzi na żabę. Ale to nie jest zupełnie tak, chociaż żaba rzeczywiście po zrobieniu dwóch trzech skoków umiera. Chory za to zdrowieje całkowicie i to w jak krótkim czasie! Perscy lekarze ludowi w Teheranie i innych miastach Persji (Iranu) leczą anginę prawie wyłącznie w ten sposób. Wielu jest ciekawych, jaki gatunek żaby uważany jest za leczniczy? Powinna to być koniecznie duża, szarozielona ropucha.

Przepis 121

Chroniczne zapalenie oskrzeli dobrze leczy się wieprzowym łojem z kiszek, który wygląda jak siatka. Tę siatkę wkłada się do naczynia i stawia do ciepłego, ale nie gorącego piekarnika lub na małym ogniu, aby do siatek ściekał tłuszcz. Roztopiony tluszcz zlewa się i stawia w chłodnym miejscu. Bierze się łyżeczkę tłuszczu na szklankę gorącego mleka i pije po łyku. Zewnętrznie: należy zmieszać tłuszcz z terpentyną i wcierać w pierś do sucha.

Przepis 122

Często po przeziębieniach pojawia się silny ból w jednym, a niekiedy w obydwu uszach. Oto jak ogłuchłą dziewczynkę leczył znachor. Zwinął w lejek duży arkusz grubego papieru pakunkowego, wstawił wąski koniec lejka do ucha dziewczynki i podpalił szeroki koniec. Kiedy lejek spalił się prawie całkowicie znachor lekkim uderzeniem ręki wybił resztę lejka z ucha pacjentki. Następnie tę procedurę zastosował do drugiego ucha. wszelki ból i głuchota szybko ustąpiły.

Przepis 123

Cebula zawiera olejek zapachowy, kwas ascorbinowy, kwasy organiczne, karoten, witaminy B1 B2, B5, substancje grzybo-bakteriobójcze, sole wapnia, fosforu i inne substancje. Świeży sok jest używany przy anginach po 1 łyżeczce, 3-4 razy dziennie.

Przepis 124

Czarne jagody - gęsty wywar owoców stosuje się do płukania przy anginach, smarowania oparzonych miejsc, wysypki na skórze (100 g suchych owoców zalać 0.5 l wody, gotować do pomniejszenia objętości wody do 0.3 l).

Przepis 125

Astma oskrzelowa. Zestaw: kwiaty bzu, ziele rosiczki, liść babki, ziele fiołka (wszystkiego po równo). 4 łyżeczki mieszanki gotować kilka minut i zostawić na 2 godziny do ostygnięcia, następnie przecedzić. Wywar wypić w ciągu dnia w 3 porcjach.

ROZDZIAŁ IX
Schorzenia przewodu pokarmowego

Przy bólach żołądka wykonywać następujące ćwiczenia:

Leżąc rozluźnić się. Zrobić spokojny, w miarę możności głęboki wdech (do granicy bólu w żołądku), z zatrzymaniem, a po 10-15 sekundach - powolny wydech. W czasie wdechu wyobrazić sobie w okolicach płuc jakiś rosnący obłoczek lub coś innego. Być może jest to trudne do wykonania dla tych, którzy nie mają wyobraźni, ale bez wyobrażenia sobie kłębka bioenergii samoleczenie nie uda się. W czasie wstrzymania oddechu obraz utrwala się. Następnie podczas całego wydechu trzeba przetransponować ten "obłoczek" do żołądka, w którym powstał energobalans. Jeśli choć na chwilę zgubimy" obłoczek" , to zaraz zostanie on przechwycony przez splot słoneczny lub wejdzie w ogólny system nerwowy bez udziału zwiększonego zapotrzebowania na bioenergię w tej lub innej części.

Kruche rozłożenie bioenergii, wypracowywane przy każdym wdechu trzeba powtarzać w przypadku bólu żołądka co 2 godziny, po 10 minut. Podczas drugiego – trzeciego seansu czuje się poprawę. Przed zaśnięciem koniecznie zachować tę myśl o rozpoczętej autosugestii i jakby nakazywać podświadomości wykonanie wszystkiego, co do tej pory sami wykonywaliśmy. Rzecz w tym, że jeśli mózg skupia się na podobnej myśli, to odchodząc w sen, zatrzymuje tę jedną, potrzebną nam myśl i cała podświadomość jest zmuszona do pracy nad przetworzeniem tej myśli. Wszystkie operacje tworzenia zwoju bioenergii i transponowanie jej do odpowiedniego miejsca będą odbywać się pod kontrolą podświadomości, która w pracy systemu nerwowego odgrywa o wiele większą rolę niż świadomość. Koncentracja uwagi na sensie wykonanego zabiegu, mobilizacja fantazji do polepszenia spekulatywnego obrazu i regularność ćwiczeń - to podstawowe czynniki potrzebne do sukcesu w samoleczeniu.

Przepis 127

Przy nieżytach żołądka sok z aloesu zażywa się po 1-2 łyżeczki, 2 razy dziennie, na 30 minut przed jedzeniem. Czas leczenia 1-2 miesiące.

Przepis 128

Poziomki leśne: łyżkę mieszanki liści i korzeni zalać 2 szklankami zimnej, przegotowanej wody, naciągać 6-8 godzin, przecedzić. Stosować po 1/2 szklanki dziennie przy nieżytach żołądka.

Przepis 129

Czarna porzeczka. Świeży sok pije się przy nieżytach żołądka z niedokwasotą, stosuje się 1/4 szklanki soku, 3 razy dziennie.

Przepis 130

Ziele krwawnika (w mieszance) - 2 części, ziele dziurawca - 2 części, kwiaty rumianku lekarskiego - 2 części, ziele glistnika - 1 część. Łyżkę mieszanki zaparzyć szklanką wrzątku. Stosować po 1/3 szklanki, 4 razy dziennie, przy nieżytach żołądka.

Przepis 131

Przy chorobach przewodu pokarmowego - można skorzystać z naparów: mydlnicy, macierzanki, podbiału, wrotycza, nieśmiertelnika, rumianku, brusznicy, bylicy, czarnej jagody, korzenia waleriany.

Przepis 132

Przy bólach żołądka - napar z dziurawca, wiązówki, pokrzywy lub wywar z przegródek orzecha włoskiego.

Przepis 133

Przy nieżycie żołądka rosyjscy lekarze stosowali leczenie jabłkami. Nadają się do tego celu zielone gatunki jabłek. Wymyte, obrane i oczyszczone jabłka utrzeć na drobnej tarce. 4-5 godzin przed i po zjedzeniu nic nie jeść i nie pić. Dobrze jest jeść jabłka wcześnie rano, wtedy śniadanie można zjeść ok. godz. 11^{00}. Na noc chorzy na nieżyt żołądka jabłek jeść nie powinni, gdyż zwiększa się wytwarzanie gazów i stan się pogarsza. Leczenie przeprowadzamy przez miesiąc codziennie, w drugim miesiącu 2-3 razy w tygodniu, w trzecim raz na tydzień. Jednocześnie przestrzegamy diety i nie używamy mleka, tłustego, ostrego i słonego pokarmu, mocnej herbaty, kawy, świeżego chleba, słodyczy.

Przepis 134

Przy chorobach żołądkowo-jelitowych od dawna stosowano czarny brzozowy grzyb - czyr. Oprócz tego czyr poprawia samopoczucie chorym na różnego rodzaju choroby nowotworowe. Świeży grzyb myje się i uciera na tarce, suszony - najpierw moczy się przez 4 godziny w zimnej przegotowanej wodzie. Na 1 część utartego grzyba bierze się 5 części wody w temperaturze do 50° C i naciąga 2 doby, przecedza i wyciska pozostałe resztki. Stosować po 3 szklanki na dobę, w kilku porcjach, na pół godziny przed jedzeniem. Napar można przechowywać nie dłużej niż 4 doby, w zimnym miejscu.

Przepis 135

Napar i wywar z korzenia pięciornika stosowano w Rosji jako środek leczący katar żołądka i dezynterię. Wywar przygotowuje się w następujący sposób: 1 łyżkę rozdrobnionego korzenia zalać szklanką wody i gotować pod przykryciem na słabym ogniu ok. 20 min. Ostudzić, przecedzić i stosować po łyżce 3-5 razy dziennie.

Przepis 136

Przy nieżycie żołądka 2 łyżeczki kwiatów nagietka na 2 szklanki wrzątku, zaparzać 15 min., przecedzić i wypić w ciągu dnia.

Przepis 137

Przy nieżycie żołądka z nadkwasotą: z mieszanki bobrku trójlistnego (20), owoców kopru włoskiego (20), mięty pieprzowej (20), krwawnika (20), tysiącznika (20) przygotować wywar i pić po 1/2 szklanki, na 30 min. przed jedzeniem, przez 12 dni.

Przepis 138

Przy nieżycie żołądka z niedokwasotą przygotować napar z mieszanki: korzenia tataraku (10), dziurawca (10), kwiatów nagietka (10), mięty pieprzowej (10), mniszka pospolitego (10), szałwii lekarskiej (10), rumianku lekarskiego (10), liści babki (20), krwawnika (20), liści bobrku trójlistnego (10). Pić po 1/2 szklanki, 4-5 razy dziennie.

Przepis 139

Przy bólach żołądka ze wzdęciem i zgagą: ziele dziurawca, ziele krwawnika, ziele szaroty błotnej - wszystkiego po 20 gramów. 3 łyżki stołowe mieszanki zaparzać 2 godziny w 1 litrze wrzątku, przecedzić. Pić po 1/2 szklanki, 4-5 razy dziennie.

Przepis 140

Przy silnych bólach i skurczach żołądka: kwiaty rumianku (15), ziele krwawnika (15). 2 stołowe łyżki mieszanki

zalać szklanką wrzątku, zaparzać 20 minut, przecedzić. Pić po 1/2 szklanki 3-4 razy dziennie.

Przepis 141

Przy skurczach żołądka i wzdęciu brzucha pomoże mieszanka: liście mięty pieprzowej, owoce anyżu, owoce kminku, owoce kopru włoskiego - wszystkiego po 10 gramów. 2 łyżeczki mieszanki zalać 1 szklanką wrzątku, zaparzać w szczelnie zamkniętym naczyniu 1 godzinę, przecedzić. Pić niewielkimi łykami przez cały dzień 1 szklankę naparu.

Przepis 142

Przy kolkach i uczuciu ciężkości. w żołądku: kłącza z korzeniami waleriany (5), liście mięty pieprzowej (10), owoce kopru włoskiego (5), kwiaty rumianku lekarskiego (30). 2 łyżeczki mieszanki zalać 1 szklanką wrzątku, zaparzać w szczelnie zamkniętym naczyniu 1 godzinę, przecedzić. Wypić w ciągu dnia 1-2 szklanki naparu.

Przepis 143

Przy nieżytach i zapaleniach: liście mięty pieprzowej, liście szałwii, ziele piołunu, ziele krwawnika, kwiaty rumianku lekarskiego - wszystkiego po 10. 2 łyżeczki mieszanki zalać szklanką wrzątku, zaparzać w szczelnie zamkniętym naczyniu 20 minut, przecedzić. Pić 1/2 szklanki gorącego naparu na pół godziny przed jedzeniem, 2 razy dziennie.

Przepis 144

Przyo strych i chronicznych nieżytach: korzeń prawoślazu, korzeń lukrecji, kłącza perzu, owoce kopru włoskiego, kwiaty rumianku lekarskiego - wszystkiego po 10. 1 łyżkę mieszanki gotować 10 minut w szklance wody, zaparzać w szczelnie zamkniętym naczyniu, po wystygnięciu przecedzić. Zażywać na noc po 1 szklance wywaru.

Przepis 145

Przy nieżytach ze skargami na wątrobę: liście mięty pieprzowej (20), ziele tysiącznika (5). 2 łyżeczki mieszanki zalać szklanką wrzątku, zaparzać w szczelnie zamkniętym naczyniu 30 minut, przecedzić. Stosować po 1 szklance naparu, 3 razy dziennie, r~a pół godziny przed jedzeniem.

Przepis 146

Przy wrzodzie żołądka i dwunastnicy: liście wierzbówki kiprzycy (20), owoce kopru włoskiego (10), kwiaty lipy (20), kwiaty rumianku lekarskiego (10). Dwie łyżeczki mieszanki zalać szklanką wrzątku, szczelnie zamknąć i zaparzać 30 minut, przecedzić. Wypijać w ciągu dnia od 1 do 3 szklanek naparu.

Przepis 147

Przy wrzodzie żołądka i dwunastnicy stosuje się następujące leczenie. Pić na czczo rano i przed obiadem po 100 g naparu glistnika. Ziele razem z korzeniem, drobno pokrojone włożyć do połowy naczynia i zalać wrzątkiem do pełna. Nie zażywać na noc. Jeśli ziele jest suche, to naczynie napełniać do 1/3. Czas kuracji 2-3 tygodnie.

Przepis 148

Przy chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy: przy nieżycie z nadkwasotą: zaleca się pić po 3-4 szklanki świeżego soku z ziemniaków. Po wypiciu soku należy poleżeć pół godziny, jeść można po godzinie. Po 10 dniach leczenia zrobić przerwę na 10 dni, a następnie kontynuować leczenie jeszcze przez 10 dni.

Przepis 149

Wziąć garnek dość wysoki, ale nieduży. Na dnie położyć słomę lub płytkę azbestową i wstawić słoik z naciętym zielem dziurawca, zalanym oliwą z oliwek tak, aby ziele było tylko pokryte oliwą. Do garnka wlać wodę do wysokości słoika. Garnek ze słoikiem i wodą wstawić do dużego garnka z wodą i postawić na ogniu. W czasie gotowania wodę należy uzupełniać do poprzedniej objętości. Po 6 godzinach lekarstwo jest gotowe. Przecedzić i przechowywać w chłodnym miejscu. Stosować przy chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, po 2 łyżki na pół godziny przed jedzeniem. Przestrzegać przepisanej przez lekarza diety.

Przepis 150

Aby obniżyć kwasotę żołądka stosuje się świeży sok z marchwi w pełni dojrzałej - po pół szklanki na czczo, 1 raz dziennie.

Przepis 151

Przy nadkwasocie - napar z zestawu: mięta pieprzowa, krwawnik, dziurawiec - 2 części, nasiona. kopru - 1/4 części.

Przepis 152

Przy niedokwasocie - napar z zestawu: mięta pieprzowa, rumianek, nasiona kopru, kminku, waleriany (1/2 części), chmiel (1/4 części). Pić na czczo przez 2-3 miesiące.

Przepis 153

Oryginalny przepis (koreański) na zastosowanie glistnika (jaskółczego ziela) przy raku żołądka: zmieszać wodny słaby wyciąg glistnika (15-20 ml), krople miętowe (600 ml), syrop (np. z dzikiej róży) - 300 ml i pić tę mieszankę po 5

łyżek dziennie. Nie dopuszczać do przedawkowania.. To niebezpieczne!

Przepis 154

Przy zapaleniu jelita grubego: w szklance wrzątku zaparzyć po 1 łyżeczce tysiącznika, szałwii i ru~ mianku. Przykryć talerzykiem do ostygnięcia. Przecedzić. Zażywać przy ostrych stanach zapalnych po l łyżce, 5-7 razy dziennie.

Przepis 155

Przy wrzodowych zapaleniach jelita grubego, podczas diety, w przeciągu 3-4 miesięcy, między posiłkami zjadać po trochu orzechy włoskie (70 g dziennie). Zamiast wody dobrze jest używać wywaru z korzenia pięciornika kurze ziele, żywokostu i siemienia lnianego. Poprawa następuje po miesiącu, a po czterech - pewne wyleczenie.

Przepis 156

Przy zapaleniu jelita grubego z towarzyszącą mu biegunką: kłącze rdestu wężownika (1.5), kłącze pięciornika (15), liście mięty pieprzowej (10), ziele pięciornika (10), ziele tasznika pospolitego (30), kwiaty rumianku (10). Łyżkę mieszanki zalać szklanką wody i gotować na słabym ogniu w szczelnie zamkniętym naczyniu przez 10 minut, ostudzić, przecedzić. Pić 1-2 szklanki wywaru dziennie.

Przy zapaleniu jelita grubego, wrzodach żołądka i dwunastnicy, a także dla uśmierzenia bólu stosuje się nasiona babki. Łyżkę nasion zalać 1/2 szklanki wrzątku i zaparzać :30 minut. Zażywać po łyżce, na 30 minut przed jedzeniem, 3 razy dziennie.

Przepis 158

W leczeniu choroby wrzodowej zaleca się stosowanie soku z kapusty. Po pół szklanki 3 razy dziennie przez 3-4 tygodnie. Przechowywać sok w temperaturze nie wyższej niż +2° C i nie dłużej niż 1 dobę. Stosować ciepły!

Przepis 159

Przy zapaleniu jelita grubego z biegunką zaleca się przygotowanie następującej mieszanki: liście babki (20), rdest ptasi (10), liście i korzenie pięciornika (20).Łyżkę mieszanki zalać 300 ml wrzątku, zaparzać 30-40 minut, stosować po 1/4 szklanki, 3 razy dziennie po jedzeniu. Czas kuracji - 15 dni.

Przepis 160

Przy przewlekłych chorobach żołądka nieżytach, wrzodach, a także zapaleniu jelita grubego codziennie przez miesiąc zjadać do 8 g propolisu, długo przeżuwając, najlepiej na pusty żołądek. W przypadku uczulenia nie przerywać leczenia.

Przepis 161

300 g orzechów włoskich rozłupać i wyjąć przegródki, które dzielą części ziarna. Zalać je 250 ml spirytusu i zostawić na 3 dni. Stosować przy biegunce po 6-10 kropli, rozcieńczając ciepłą przegotowaną wodą.

Przepis 162

Młode, niedojrzałe orzechy włoskie wraz z zielonymi łupinami pokroić w kostkę, napełnić nimi 3/4 butelki i zalać wódką. Naciągać 3-4 dni. Stosować nie częściej niż 2 razy dziennie, po 1/2 łyżeczki, przy biegunce. Dla dzieci lekarstwo się nie nadaje.

Przepis 163

Przy biegunce rano i wieczorem stosować szklankę wodnego roztworu nadmanganianu potasu (kwasu). Roztwór powinien być jasnoróżowy. Zwrócić uwagę na to, aby wszystkie kryształki się rozpuściły. Zwykle wystarczy jedna dawka, aby biegunka ustała.

Przepis 164

Wywar z czarnej jagody to bardzo stary sposób na biegunkę. Zaparzać wrzątkiem jak herbatę.

Przepis 165

Na Syberii i Dalekim Wschodzie do leczenia biegunki i dezynterii stosowano wywar krwiściąga. 2 łyżeczki rozdrobnionego (dość grubo) korzenia krwiściąga załać szklanką wrzątku i gotować 30 minut. Ostudzić i przecedzić. Stosować po łyżce 5-6 razy dziennie przed jedzeniem. Oprócz tego krwiściąg stosowano do leczenia krwotoków z macicy, krwotoków hemoroidalnych i plucia krwią.

Przepis 166

Leczenie biegunki u dzieci. Trzeba wziąć łyżeczkę dobrego ryżu, zalać 6-7 szklankami wody i gotować na małym ogniu. Otrzymany wywar ostudzić i ciepły dawać dziecku. Po 1/3 filiżanki, co dwie godziny. Wywar przecedzić przez gazę lub sito.

Przepis 167

Przy silnej biegunce u dorosłych zażyć w jedzeniu połowę łyżeczki utłuczonej skórki z kurzego żołądka. W tym celu trzeba starannie oddzielić twardą skórkę kurzego żołądka, wymyć ją i wysuszyć na słońcu, a potem schować. W razie

potrzeby drobno utłuc, przesiać i zażyć w pożywieniu 1 lub 2 razy.

Przepis 168

Cierpiącym na zaparcie polecano picie wody, w której długo gotował się owies łub śliwki. Sok rzodkiewki, ciepły kwas z kwaszonej kapusty, herbatę z suszonych wiśni, jabłek należy pić 3-4 razy dziennie. Jako środek przeczyszczający można stosować też sok z kiszonych ogórków. Ogórki powinny leżeć w słonej wodzie co najmniej miesiąc, bez przypraw. Stosować po 4 szklanki na dobę.

Przepis 169

Niektóre produkty o właściwościach przeczyszczających są źle przygotowywane i dlatego ich skuteczność jest mniejsza. Trzeba je zalewać wrzątkiem, ale nie gotować i nie słodzić. Rano, na czczo i kilka razy dziennie, o różnych porach zjeść kiłka śliwek.

Przepis 170

Korę kruszyny stosuje się od dawna do leczenia przewlekłych zaparć. 20 g rozdrobnionej kory zalewa się 200 ml wody i gotuje 15-20 minut. Stosuje się po 1/2 szklanki na noc.

Przepis 171

Owoce szakłaka przeczyszczającego stosowane są jako wywary przy zaparciach. Łyżkę całych owoców zalewa się szklanką wody i doprowadza do wrzenia. Naciąga się 2 godziny w ciepłym miejscu. Przecedza i stosuje po pół szklanki na noc.

Przepis 172

Wziąć łyżkę mielonego siemienia lnianego (może być owies, jęczmień. lub liście malwy. Zagotować w 4 szklankach wody, przecedzić i dodać sok lub 2 łyżki oleju lnianego, lub konopnego. Zrobić ciepłą lewatywę.

Przepis 173

Przy zgadze, czkawce bierzemy kwiatostan rumianku (5), ziele dziurawca (20) i liście babki (10), zalewamy szklanką wrzątku, zaparzamy. Zażywamy po 1 łyżce naparu, 3 razy dziennie. Czas kuracji - 15 dni.

Przepis 174

Przy czkawce zatrzymajcie oddech, zaczepcie dłonie za plecami i pochylając się wypijcie kilka łyków ze szklanki stojącej na stole. Czkawka ustanie natychmiast.

Przepis 175

Przy uporczywej czkawce rosyjscy lekarze zalecali wywar z ziaren kopru. Wywar nasila też laktację.

ROZDZIAŁ X
Schorzenia wątroby, trzustki, woreczka żółciowego i dróg żółciowych

Przepis 176

Warto zanotować sobie kolejne rośliny wykorzystywane w leczeniu powyższych chorób.

Przy chorobach wątroby: brzoza, waleriana (kozłek lekarski), bławatek, rdest ptasi, oman, maje- ranek, wiciokrzew, dziurawiec, nagietek lekarski, kalina, kapusta biała, pokrzywa dwupienna, kukurydza, mniszek, rzodkiew, jarzębina syberyjska, dynia, krwawnik, koper ogrodowy, skrzyp, szałwia, dzika róża.

Przy chorobach woreczka żółciowrego: **tatarak, majeranek, dziurawiec, nagietek lekarski, pokrzywa, kukurydza, mniszek, babka, jarzębina syberyjska, krwawnik, szałwia, dzika róża.**

Przy chorobach dróg żółciowych: **kozłek lekarski, bławatek, kukurydza, rumianek**.

Przy kamicy: **borówka, rdest ptasi, poziomka leśna, kukurydza, mięta pieprzowa, perz, koper ogrodowy**.

Przy zapaleniu wątroby: **tatarak.**

Jeśli nie ma konkretnych wskazań co do stosowania, to napary przygotowujemy w nasępujący sposób: łyżkę rozdrobnionej rośliny zalewamy szklanką wrzątku i zaparzamy pod przykryciel 40-45 minut, przecedzamy i wypijamy tę porcję w 3 dawkach. Z korzeni kory, nasion - robimy wywary. Jak je robić - przeczytacie państwo w rozdziale II.

Przepis 177

Bardzo popularny jest wśród osób cierpiących na różne choroby wątroby nieślniertelnik lub kocanka. Najczęściej preparaty kocanki stosuje się w ostrych i przewlekłych chorobach wątroby i dróg żółciowych (zapaleniach wątroby i woreczka żółciowego) zwiększają one wydzielanie i odpływ żółci, sprzyjają wypłukiwaniu piasku i drobnych kamieni przy kamicy.

Należy jednak mieć na uwadze, że kocanka podnosi ciśnienie krwi, dlatego ludzie z nadciśnieniem powinni dobrać sobie inną roślinę.

Wywar z kwiatów kocanki przygotowuje się tak: Wziąć 10-15 g suchych kwiatów na szklankę wody, zażywać po 2 łyżki, 3 razy dziennie, na pół godziny przed jedzeniem przez 2-3 tygodnie. Napar przygotowuje się w proporcjach: 1 łyżka kwiatów na szklankę wrzątku, zaparzać 30 minut. Stosować ochłodzony, po pół szklanki 2 razy dziennie, na pół godziny przed jedzeniem.

Przepis 178

Napar z owoców dzikiej róży, który ma szeroki zakres działania, w medycynie ludowej stosuje się również jako środek żółciopędny. Napar przygotowuje się w proporcji 20 g (około 2 łyżek) owoców na szklankę wrzątku.

Parzy się w przykryciem elnaliowanynl naczyniu przez 10 minut i pozostawia szczelnie zamknięty. Po upływie doby napar przecedza się przez podwójnie złożoną gazę i wyciska pozostałe owoce. Witamina C lepiej się zachowa, jeśli wysuszoną dziką różę zalejemy wrzątkienl i przetrzymamy w termosie 10-12 godzin. Wywar pije się po 1/2 -1 szklanki, 2 razy dziennie. Dzieciom wystarcza porcja 1/3 - 1/2 szklanki.

Przepis 179

Przy chorobach wątroby. Kwiaty nieśmiertelnika, ziele rdestu, ziele dziurawca - po 200; liście brzozy, kora kruszyny, liście pokrzywy dwupiennej, owoce dzikiej róży - po 100. Pełną łyżkę rozdrobnionej mieszanki zalać 300 ml wrzącej wody, gotować 5 min., zaparzać w ciepłym miejscu (najlepiej w termosie) przez 4 godziny. Pić ciepły, po pół szklanki, 3 razy dziennie, na 15-20 minut przed jedzeniem.

Przepis 180

Na bóle wątroby: wymieszać po pół szklanki soku z kiszonej kapusty z sokiem ze świeżych pomidorów i pić 3 razy dziennie po jedzeniu. Lek stosować przez dość długi okres.

Przepis 181

Przy przewlekłym zapaleniu wątroby i marskości wątroby. Ziele dziurawca, kwiaty wrotycza, ziele krwawnika, kwiaty rumianku, korzeń łopianu, owoce dzikiej róży, liście szałwii, korzeń omanu, ziele rdestu ptasiego, ziele uczepu. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć 30 min. Pić po pół szklanki, 3 razy dziennie, na 20 minut przed jedzeniem.

Przepis 182

Przy zapalenill wątroby i marskości wątroby. Korzeń cykorii, ziele skrzypu, ziele krwawnika, ziele dziurawca. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć 20 minut. Stosować po 3/4 - l szklanki dziennie, na 20 minut przed jedzeniem.

Przepis 183

Znachorski środek na kamienie w wątrobie i nerkach: zemleć szklankę siemienia konopii, wymieszać z 3 szklankanli surowego mleka. Gtować do otrzymania jednej szklanki mieszanki. Przecedzić i pić gorące na czczo, po l szklance dziennie przez 5 dni. Po 10 dniach powtórzyć. Nie jeść niczego ostrego. Mogą się zdarzyć bóle wątroby, ale trzeba je przetrzymać. Po roku powtórzyć leczenie. Jak twierdzą znachorzy, całkowite wyleczenie jest pewne.

Przepis 184

Przy zapaleniu pęcherzyka żółciowego i przewodów żółciowych. Ziele glistnika, liście orzecha włoskiego, korzeń cykorii. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć 30 min. Stosować po 3/4-1 szklance dziennie, na 20 minut przed jedzeniem.

Przepis 185

Przy kamicy. Liście melisy, liście mięty, kwiaty rumianku. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć 30 min. Stosować po pół szklanki, 2-3 razy dziennie, na 20 minut przed jedzeniem.

Przepis 186

Przy kamicy. Ziele glistnika, liście mięty. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku gotować 15 min. parzyć 30 min. Stosować po 3/4-1 szklance rano i wieczorem.

Przepis 187

Przy kamicy. Ziele rdestu, skrzyp polny, kwiaty rumianku, owoce dzikiej róży - po 200, ziele rdestu ptasiego, ziele pokrzywy dwupiennej - po 100. Liście, ziele i kwiaty rozdrobnić, wymieszać, 2 łyżki zestawu zalać 500 ml wrzątku, parzyć w termosie 6 godzin. Pić po pół szklanki, 3 razy dziennie przed jedzeniem, ciepły.

Przepis 188

Przy kamicy. Poziomki leśne. Łyżkę mieszanki (owoce i liście) zagotować, naciągać 20 min., przecedzić. Stosować po 1/2-1 szklanki naparu, 3 razy dziennie.

Przepis 189

Przy kamicy. Kukurydza - słaby ekstrakt ze znamion kwiatów kukurydzy jest sprzedawany w aptekach; stosować po 30-40 kropli, 2-3 razy dziennie, przed jedzeniem. Uważa się, że znamiona niszczą kamienie moczowe, żółciowe i piasek.

Przepis 190

Przy kamicy. 2 łyżki kopru zalać 2 szklankalni wrzątku, gotować 15 min. na małym ogniu, ostudzić, przecedzić. Pić po 1/2 szklanki ciepłego wywaru, 4 razy dziennie. Leczenie trwa 2-3 tygodnie.

Przepis 191

Przy kamicy. Perz. W celach leczniczych zbiera się kłącza wczesną wiosną lub jesienią i suszy w cieniu. 4 łyżeczki rozdrobnionych kłączy zalać szklanką zimnej wody, naciągać 12 godzin w chłodnym miejscu, przecedzić. Surowiec ponownie zalać szklanką wrzątku, naciągać 10 min., przecedzić. Oba napary zmieszać i stosować po 1/2 szklanki, 4 razy dziennie.

Przepis 192

Kamicę żółciową rosyjscy lekarze leczyli olejem z oliwek i sokiem z cytryny. Wziąć 1/2 l oleju oliwkowego, 1/2 l starannie przecedzonego soku cytrynowcgo. Ostatni posiłek należy spożyć na 6 godzin przed zastosowaniem lekarstwa. O ściśle określonej porze pić po 4 łyżki oleju oliwkowiego i od razu zapijać 1 łyżką soku.

Powtarzać ten zabieg co 15 minut. Kiedy wypijemy cały olej należy duszkiem wypić pozostały sok z cytryny. W czasie stosowania mogą wystąpić wymioty. Jeśli pijemy sok cytrynowy od razu po spożyciu oleju, to wymioty będą niewielkie, nie należy się ich obawiać.

Przepis 193

Przy zastoju żółci i kamicy żółciowej zalecano ćwiartkę oleju oliwkowego wymieszać z ćwiartką szklanki soku grejpfrutowego. Pić na noc, ale nie wcześniej niż godzinę po jedzeniu. Przed zastosowaniem zrobić lewatywę. Po zażyciu położyć się do łóżka na prawym boku i przyłożyć do boku ciepłą grzałkę. Rano lewatywę powtórzyć.

Przepis 194

Przy kamieniach w przewodach żółciowych olej oliwkowy należy stosować na pół godziny przed jedzeniem, początkowo po pół łyżeczki, stopniowo zwiększając dawkę do 1/2 szklanki. Rosyjscy znachorzy zapewniali, że olej z oliwek i sok z cytryny lub grejpfruta nie tylko sprzyja wydalaniu żółci, ale też wypędza kamienie i piasek.

Przepis 195

W medycynie naukowej i ludowej w leczeniu chorób wątroby, woreczka żółciowego, żółtaczki wykorzystuje się rozmaite preparaty glistnika: świeży sok, wywar, napar. Korzeń rośliny wchodzi w skład preparatu cholelitin, przepisywanego przy kamicy, nawrotach zapalenia wątroby i dróg żółciowych. W Bułgarii, na przykład, gdzie fitoterapia stoi na wysokim poziomie, naparem ziela glistnika (8 g na szklankę wody) leczy się chorych na wirusowe zapalenie wątroby.

Przepis 196

Medycyna Wschodu w niektórych chorobach wątroby zaleca wywar piołunu. Np.: wziąć po 4 g piołunu, kłącza tojadu, suszonego imbiru (domowej przyprawy) i zahartowany w ogniu korzeń lukrecji. Przygotować wywar na wodzie i stosować dziennie 2 dawki. Wykorzystać przy braku sił, żółtaczce.

Przepis 197

Dawne koreańskie przepisy przy zapaleniu wątroby (do obniżenia temperatury, leczenia żółtaczki i bólu głowy, polepszenia oddawania moczu) zalecają drobno zmielić piołun, przyrządzić z niego zupę, stosować wewnętrznie. Przy pojawieniu się żółtego odcienia skóry wziąć garść piołunu, kawałek imbiru, zemleć razem i nacierać piersi, ręce i nogi.

ROZDZIAŁ XI
Schorzenia nerek i przewodu moczowego

Zestawy stosowane przy ostrym i przewlekłym zapaleniu nerek.

Przepis 198

Ilość niezbędnego surowca w zestawie podano w gramach. Liście mącznicy - 10, pączki brzozy - 6, ziele miłka wiosennego - 8, ziele skrzypu polnego - 4. 14 g mieszanki zalać 2 szklankami wrzątku, zaparzać w ciepłym miejscu 4 godziny, przecedzić. Stosować po łyżce 6-8 razy dziennie. Przestrzegać diety mlecznej, bezsolnej.

Przepis 199

Korzeń wilżyny bezbronnej - 15, liście brzozy 15, siemie lniane - 20. Łyżkę mieszanki zaparzać 6 godzin w szklance zimnej wody, następnie pogotować 15 min. i przecedzić. Otrzmany wywar wypić w ciągu dnia w kilku porcjach.

Przepis 200

Zestaw przy zapaleniu miedniczek nerkowych. Korzeń dzikiej róży - 10, owoce dzikiej róży - 10, ziele dziurawca - 10, ziele serdecznika - 10, ziele fiołka - 10, ziele skrzypu polnego - 10. Łyżkę mieszanki pogotować 10 min. w szklance wody. Ostudzić i przecedzić. Stosować 1/4 szklanki, 4-6 razy dziennie.

Zestawy przy kamicy nerkowej

Przepis 201

Liście mącznicy - 15, Owoce kopru - 10, nasiona marchwi - 15, ziele piołunu - 10, ziele skrzypu polnego - 10. 12 g mieszanki zaparzać w 2 szklankach wody, w piekarniku przez 12 godzin. Następnie gotować 5 min., ostudzić i przecedzić. Pić po 1/2 szklanki, 4 razy dziennie, godzinę po jedzeniu.

Przepis 202

Korzeń rabarbaru - 10, ziele krwawnika - 2.5, kwiaty nieśmiertelnika - 1.5. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, zaparzać godzinę, przecedzić. Stosować 1/2 szklanki dziennie, na pól godziny przed jedzeniem.

Przepis 203

Kora kruszyny - 5, liście mięty pieprzowej - 10, owoce kopru włoskiego - 5, ziele piołunu - 10, kwiaty nieśmiertelnika - 10. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, zaparzać 3 godziny w szczelnie zamkniętym naczyniu, przecedzić. Stosować 1/4 szklanki, 3-4 razy dziennie.

Przepis 204

Korzeń tataraku - 5, liście pokrzywy dwupiennej - 5, liście mięty pieprzowej - 5, owoce jałowca - 10, owoce dzikiej róży - 20, ziele skrzypu polnego - 15, kwiaty czarnego bzu - 1.5, kwiaty lipy - 15. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wody, gotować 10 min. na małym ogniu, ostudzić, przecedzić. Wypić po szklance wywaru rano i wieczorem do jedzenia.

Zestawy przy zapaleniu pęcherza moczowego

Przepis 205

Korzeń lukrecji - 10, kłącze perzu - 10, znamiona kwiatów kukurydzy - 10, liście brzozy - 10, liście mącznicy - 10, Łyżkę mieszanki zostawić do naciągnięcia w szklance zimnej wody przez 6 godzin. Następnie gotować na małym ogniu 1.5 min., przecedzić. Wywar wypić w ciągu dnia dzieląc na kilka porcji.

Przepis 206

Kłącza pięciornika - 15, liście babki - 20, ziele skrzypu polnego - 1.5. Łyżkę mieszanki zalać 2 szklankami wrzątku, zaparzać godzinę, przecedzić. Pić na noc po szklance ciepłego naparu.

Przepis 207

Przy podrażnieniu pęcherza moczowego najlepiej na czczo pić filiżankę herbaty z włosów kukurydzy lub szypułek czereśni i wiśni. Można dodać do smaku miód. Zarówno włosy kukurydzy, jak i szypłki można przechowywać jako susz.

Przepis 208

Przy kamicy moczowej: arbuz, bakłażan, borówka, bławatek, winogrona, poziomka leśna, figi, belladonna (wilcza jagoda), mięta pieprzowa, marchew, orzech włoski, perz, czarna porzeczka, jagody, czosnek.

Przepis 209

Zestaw przy kamicy moczowej. Korzeń lukrecji - 10, liście borówki - 10, liście poziomki leśnej - 10, owoce jałowca - 10, owoce kminku - l0, ziele skrzypu polnego - 10. Łyżkę mieszanki zaparzać. pół godziny w szklance wrzątku, przecedzić. Pić po 2 szklanki dziennie dzieląc na 3-4 porcje.

Przepis 210

Moczopędne: tatarak, arbuz, brzoza, bagno, nieśmiertelnik, bez czarny, bławatek, rdest plalnisty, oman, jeżyna, figowiec, kukurydza, łopian, dziurawiec, koniczyna czerwona, pokrzywa dwupienna, kapusta, maliny, melisa, jałowiec, mięta pieprzowa, marchew, pierwiosnek, mioduszka, owies, sosna, mącznica, fiołek, skrzyp polny, szałwia, rzodkiew, dynia, pietruszka, rumianek, czarne jagody, glistnik, wiśnia, cebula, jarzębina, buraki, chrzan, uczep, czosnek, jabłoń leśna.

Przepis 211

Liście brzozy, ziele dziurawca - po 150, liście mięty pieprzowei owoce dzikiej róży - po 200, słupek kwiatu kukurydzy, ziele rdestu plamistego - po 100. Liście, ziele, kwiaty wymieszać. 2 łyżki zestawu zalać 500 ml wrzątku, parzyć w termosie 6 godzin. Pić po pół szklanki, 3 razy dziennie, przed jedzeniem, ciepły.

Przepis 212

Kwiaty nieśmiertelnika - 3 części, korzeń rabarbaru - 2 cz., ziele krwawnika - 5 cz. Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, zaparzać do wystudzenia, przecedzić przez gazę i wypić wieczorem.

Przepis 213

Ziele piołunu - 2 części, owoce kopru włoskiego - 2 cz., liście mięty pieprzowej - 2 cz. 2 łyżeczki mieszanki zaparzać w dwóch szklankach wrzątku 8-12 godzin, przecedzić przez gazę. Stosować po pół szklanki, 4 razy dziennie, na 15-20 min. przed jedzeniem.

Przepis 214

Jeśli musimy stosować środki moczopędne, to rosyjscy znachorzy zalecali pietruszkę. 800 g pietruszki dokładnie wymyć, sparzyć gorącą wodą i pokroić.

Włożyć do garnka i nalać tyle mleka, aby przykryło ziele. Wstawić do słabo nagrzanego piekarnika i poczekać aż mleko się nagrzeje, ale nie wykipi. Przecedzić. Stosować po 1-2 łyżki co godzinę. Całe przygotowane lekarstwo chory powinien wypić jednego dnia. Ten środek działa silnie i skutecznie.

Przepis 215

Przy zapaleniu nerek (ostrym i przewlekłym): traganek, morele, bakłażany, bez czarny, połonicznik, winogrona, poziomki leśne, żurawina, podbiał, marchew, dynia.

Przepis 216

Przy nietrzymaniu moczu w nocy znachorzy zalecali picie herbatki z mieszaniny dwóch ziół - dziurawca i tysiącznika, w równych proporcjach.

Przepis 217

Przerost gruczołu krokowego. Używać świeżej cebuli.

Nie ma zasadniczego znaczenia to, czy przygotowuje się napary i wywary z zestawów, czy też z poszczególnych roślin. Zwykle stosuje się następujące proporcje: l łyżka mieszanki na 1 szklankę wrzątku. Jeśli przygotuje się taką porcję wywaru lub naparu, to najczęściej jest go za mało. Dlatego też lepiej jest przygotować większe porcje odpowiednio zwiększając ilość surowca i wody. Wyciągi przechowywać należy w chłodnym miejscu lub w lodówce, nie dłużej jednak niż 2 doby.

Leczenie chorób przewlekłych przy pomocy zestawów roślin trwa długo. Aby zapobiec przyzwyczajaniu się organizmu do nich, a tym samym zmniejszeniu efektywności leczenia zaleca się po każdej ku-racj i (1-1.5 miesiąca) robić przerwę na tydzień lub dwa. Po 2-3 kuracjach przy pomocy jednego zestawu dobrze jest przejść na leczenie innym zestawem o analogicznym działaniu.

ROZDZIAŁ XII
Schorzenia przemiany materii

Cukrzyca

Przepis 218

Borówki - świeże owoce.

Przepis 219

Borówka bagienna. Wywar z młodych pędów i liści: łyżkę ziela gotować 10 minut na małym ogniu, ostudzić, przecedzić. Stosować po łyżce, 3 razy dziennie.

Przepis 220

Buraki. Pić po 1/4 szklanki soku, 4 razy dziennie.

Przepis 221

Jagody. 1 łyżeczkę rozdrobnionych liści zagotować,naciągnąć 30 min (np. na gorącej kuchni), przecedzić. Pić po 1/3 szklanki, 3 razy dziennie.

Otyłość

Przepis 222

Dieta odchudzająca.

Przez pierwszy tydzień jeść 3 razy dziennie po 2 pomarańcze i po 3 jajka ugotowane na twardo (koniecznie gotować 12 minut) Przez drugi, trzeci i kolejne tygodnie jeść to samo, w takich samych ilościach, ale oprócz tego można jeść w nieograniczonych ilościach surowe warzywa i surowe owoce. Pomarańcze dadzą niezbędne witaminy, a jajka - proteiny i in.

ROZDZIAŁ XIII
Schorzenia skóry i błon śluzowych

Przepis 223

Jeśli wypadają włosy, skóra głowy jest sucha, to rosyjscy znachorzy zalecali: wymyć głowę ciepłą wodą bez mydła; następnie, lekko masując skórę głowy, wcierać przez ok. 10-15 min. sól warzoną. włosy wypłukać. Powtarzać ten zabieg 6

razy. Znachorzy zapewniali, że ten środek, stosowany przy suchej skórze głowy, ratował wielu przed wyłysieniem.

Przepis 224

Do wzmocnienia cebulek włosowych i uzdrowienia skóry głowy stosuje się szpik. Około 250 g szpiku wołowego zagotować z niewielką ilością wody i przecedzić. Otrzymaną mieszaninę zmieszać z łyżką czystego spirytusu. Głowę pomasować, używając do masażu oleju rzepakowego. Wymyć włosy mydłem dziegciowym. Zrobić masaż jeszcze raz, a następnie wetrzeć przygotowaną mieszaninę. Ręcznik namoczyć w gorącej wodzie, wycisnąć i owinąć nim głowę. Powtarzać 5 krotnie, zmieniając ręcznik w miarę jego stygnięcia. Owinąć głowę ciepłą, suchą chustką na całą noc. Rano jeszcze raz energicznie zrobić masaż, a po godzinie głowę umyć.

Przepis 225

Przygotować następującą mieszaninę: 1 część koniaku, 4 części przecedzonego soku z cebuli, 6 części wywaru z korzeni rzepika pospolitego. Wetrzeć w skórę głowy. Owinąć głowę ręcznikiem na 2 godziny, a następnie wymyć. Powtarzać co tydzień.

Przepis 226

Korzenie rzepiku (dobrze jest je wymrozić, nie zgniją do nowego zbioru) włożyć do garnka, zalać wodą tak, aby tylko przykryła zawartość i wstawić do piekarnika.Gotować do miękkości. Wystudzić i przecedzić wywar. Smarować włosy przy skórze codziennie. Łupież szybko znika, zatrzymuje się wypadanie włosów i rosną one szybciej.

Przepis 227

Przy rozpoczynającym się łysieniu, aby wzmocnić cebulki włosowe od dawna wykorzystywano wywar z szyszek chmielu. Szyszki należy zbierać w sierpniu i we wrześniu, przed całkowitym dojrzewaniem. Łyżkę chmielu zalać szklanką wrzątku i gotować 30 min. Po wystudzeniu wcierać w skórę głowy.

Przepis 228

Przy tłustej skórze głowy i łupieżu wcierać mieszaninę z 10 części spirytusowej nalewki z nagie -tków i 1 cz. oleju rycynowego. Przy suchej skórze proporcja mieszaniny wynosi 1: 1.

Przepis 229

Przy wypadaniu włosów, do ich wzmocnienia zaleca się po myciu głowy wcieranie naparu pokrzywy. Łyżkę suchych rozdrobnionych liści pokrzywy zalać szklanką wrzątku i zaparzać godzinę. Ostudzony napar przecedzić i wcierać w skórę głowy 1-2 razy w tygodniu. I

Przepis 230

Przy świerzbieniu głowy, tłustej skórze i łupieżu zaleca się wcieranie mieszanki z 10 g dziegciu brzozowego,20 g oleju rycynowego i 100 g spirytusu. Mieszankę należy wcierać na kilka godzin przed myciem głowy.

Przepis 231

Przygotować mieszankę z rozdrobnionych korzeni łopianu i kłączy tataraku w równych propor -cjach. 6 łyżek mieszanki zalać litrem wody i gotować 15-20 minut. Zostawić do wystudzenia i naciąg -nięcia. Wcierać w skórę głowy 2-3 razy w tygodniu. To świetnie wzmacnia i leczy włosy.

Przepis 232

Liszaj suchy i mokry leczy się: 1. kobiecą krwią z miesiączki, 2. potem z szyb okiennych. Okna zaparowująprzy zmianie pogody.

We wszystkich przypadkach zbiera się płyn i smaruje nim liszaj. Opatrunek jest niepotrzebny. Smarować ponownie w miarę wysychania. Liszaj wyleczy się szybko.

Przepis 233

Przy stanach zapalnych skóry, świerzbie, egzemie, podrażnieniu stosowano wywar pączków brzozy. Szklankę pączków zaparzyć szklanką wrzątku i gotować 15 - 20 minut. Po ostygnięciu przece -dzić. Przecierać twarz codziennie.

Przepis 234

Ziele dziurawca stosuje się w medycynie ludowej od najdawniejszych czasów do leczenia oparzeń, ran, stanów zapalnych. Z dziurawca przygotowuje się napary, wywary, oleje. 1 część rozdrobnionego na proszek dziurawca zalać 2 częściami oleju oliwkowego.

Naciągać 2-3 tygodnie i przecedzić. Gazę, namoczoną w oleju dziurawca przykładać przy oparze -niach i podrażnieniach.

Przepis 235

Przy chorobach zapalnych skóry, podrażnieniach, skaleczeniach i zadrapaniach pomaga mieszanka z liści babki i krwawnika. Dokładnie wymyte liście babki i krwawnika rozdrobnić, zmieszać w równych proporcjach, zawinąć w gazę i przykladać do chorego miejsca.. Mieszanka ma właściwości aseptyczne i wstrzymuje krwawienie.

Przepis 236

Leczenie oparzenia: polać niezwłocznie oparzone miejsce zimną wodą i od razu posypać sodą oczyszczoną.

Przepis 237

Świeży mocz jest uważany za jeden z najlepszych środków przy oparzeniu. Od razu po oparzeniu się zmoczyć miejsce moczem i nie wycierając poczekać aż wyschnie.

Przepis 238

Ubić jajko - żółtko i białko razem - i posmarować oparzone miejsce.

Przepis 239

Do leczenia odmmźeń ugotować 150-200 g selera (suszonego) w litrze wody. Ostudzić i trzymać w wywarze kończynę, aż wywar całkiem wystygnie.Kończynę oblać zimną wodą i posmarować gęsim tłusz-czem. Tłuszcz należy wcierać co wieczór.

Przepis 240

Przy ogólnym odmrożeniu, chorego wsadza się do wanny z wodą o temperaturze 25 o C. Przez 15-20 minut dolewa się gorącej wody, doprowadzając wodę do 36-37 o C. Utrzymując tę temperaturę robimy energiczny masaż całego ciała. Po stabilizacji temperatury ciała i pulsu chorego wyjmuje się z wanny, wyciera i kładzie do ciepłego łóżka.

Przepis 241

Przy odmrożeniach miejscowych znachorzy syberyjscy korzystali z kompresów z zimnej wody. Namoczyć w zimnej wodzie gazę i wyżąć. Przyłożyć do odmrożonego miejsca, przykryć ceratką, watą i owinąć. Nie zdejmować kompresu przez 10-12 godzin.

Przepis 242

Przeciąć liść aloesu i przeciętą stroną przyłożyć do rany ciętej, zabandażować. Po 5-6 godzinach, jak przekonywali znachorzy, rana zakrzepnie.

Przepis 243

Wypełnić butelkę świeżymi liśćmi pokrzywy, zalać spirytusem i zatkać korkiem. Wystawić na 2 tygodnie na słońce. Namoczona w nalewce gaza przyłożona do rany lub przecięcia przyspieszy gojenie i zapobiegnie infekcjom.

Przepis 244

100 g oleju z oliwek, 8 g żółtego wosku, 5 g białego wosku, 20. g smoły sosnowej (kalafonii) i łyżkę masła wymieszać, postawić na małym ogniu i nagrzewać 10 minut. Mieszaninę często mieszać i zdejmować z powierzchni pianę. Przełożyć do szklanego słoika. Posmarować cienką warstwą gazę i przykładać do rany.

Przepis 245

Zagotować na małym ogniu 2 części oleju z oliwek i 1 część czystego, pszczelego wosku. Ostudzić i przełożyć do słoika. Na przemytą wodą utlenioną ranę nałożyć opatrunek z opisanej maści.

Przepis 246

Przy starych, ropiejących ranach rosyjscy znachorzy zalecali taką maść: łyżkę koziego lub owczego tłuszczu, pół łyżki soli warzonej i 1 łyżkę drobno pokrojonej cebuli włożyć do moździerza i utrzeć. Mieszaninę nałożyć na ranę na 24 godziny. W pierwszej chwili po nałożeniu maści poczujemy silny ból, ale w miarę oczyszczania się rany i jej gojenia ból ustąpi. Opatrunek należy zmieniać codziennie do całkowitego oczyszczenia rany.

Przepis 247

Przy ropniach, niegojących się. wrzodach i ranach zalecane są kompresy z wywaru liści eukaliptusa. 30 g rozdrobnionych suchych liści zalać szklanką wrzątku i gotować, często mieszając, przez 30 minut. Ostudzić i przecedzić.

Przepis 248

Wodny napar krwawnika polecany jest jako lek wstrzymujący krwawienie i przeciwzapalny. Łyżkę ziela zalać szklanką wrzątku i gotować na małym ogniu 15-20 minut. Przecedzić i stosować do obmywania i kompresów.

Przepis 249

W celu lepszego gojenia się ran, przy skaleczeniach, otarciu stosowano gorące okłady z ziela dziurawca. Łyżkę rozdrobnionego ziela dziurawca zalać 1/2 l wódki i naciągać przez tydzień. Przechowywać w szczelnie zamkniętej butelce. Stosuje się do wcierania w skórę głowy 1- 2 razy na tydzień w celu wzmocnienia i uzdrowienia włosów. 40 kropli nalewki w 1/2 szklanki wody to dobry środek do płukania ust przy nieprzyjemnym zapachu.

Przepis 250

Obficie posmarować smołą (dziegciem) okolice drzazgi. Po 15-20 minutach po posmarowaniu lub przykryciu nasączoną szmatką koniec drzazgi wyjdzie na wierzch, można go złapać szczypcami i wyjąć całą drzazgę.

Przepis 251

Stary rosyjski znachorski sposób na wyjęcie rybiej ości z gardla. Wygodnie jest to zrobić przy pomocy świecy woskowej. Jeden koniec świecy roztapia się na ogniu i szybko (póki nie ostygł) przytyka się do wystającego końca ości. W pół minuty wosk zastyga, ość w nim umacnia się i lekko wychodzi wraz ze świecą.

Przepis 252

Upiec średnią cebulę, przekroić i ciepłą przymocować rozkrojoną stroną do czyraka. Zmieniać opatrunek co 4 godziny.

Przepis 253

Zytnią mąkę zmieszać z miodem do konsystencji mokrej gliny. Przyłożyć do ropienia, przykryć ceratką i owinąć.

Przepis 254

Wziąć chleb żytni, dobrze posolić i dokładnie przeżuć. Przeżuty chleb nałożyć na czyrak i owinąć. Specyfik ten jest łatwy, dostępny i bardzo skuteczny, dlatego też cieszył się dużą popularnością.

Przepis 255

Nalewka z płatków białej lilii to jeden z najlepszych sposobów leczenia wągrów i krost. Do butelki włożyć świeże płatki białej lilii. Zalać wódką lub rozcieńczonym spirytusem. Naciągać przez 2 tygodnie. Przecierać skórę twarzy przed snem.

Przepis 256

Aby wyleczyć brodawki należy wziąć niewielkiego ziemniaka i przekroić na pół. Obierać nie trzeba. Jedną połówkę wyrzucić. Przekrojoną stroną pozostałej połówki natrzeć brodawki, a kartofel zakopać w suchym miejscu. Kiedy zakopana część ziemniaka wyschnie to brodawki znikną. Sposób ten cieszył się dużą popularnością w centralnej Rosji. Nie wiemy, co prawda, czy brodawki znikną, jeśli ziemniaka nie zakopiemy, ale wiadomo, że młodzieńcze brodawki często leczy się sokiem z czosnku. W tym celu należy kilka razy dziennie pocierać brodawki przekrojonym ząbkiem czosnku.

Przepis 257 Jednym z bardziej znanych sposobów leczenia brodawek był taki: wymoczyć nogę (jeśli to brodawka na podeszwie) w gorącej wodzie z sodą i mydłem. Ostrożnie zeskrobać zrogowaciałą wierzchnią warstwę. Wytrzeć do sucha. Kawałeczek surowego mięsa przyłożyć do brodawki, przytrzymać plastrem i zabandażować. Nie zdejmować opatrunku przez 3-4 dni i nie moczyć. Następnie zdjąć opatrunek, nogę wymoczyć w roztworze sody i mydła. Rozmiękczoną brodawkę łatwo ddzielić od zdrowej tkanki. .Jeśli jest ona zbyt duża, aby w całości usunąć ją bezboleśnie, zabieg należy powtórzyć. Brodawki na podeszwach w ogóle źle się leczy, ale ten sposób pomoże raz na zawsze pozbyć się tej przykrej choroby. Młodzieńcze brodawki można usuwać w taki sam sposób, ale bez moczenia i bandażowania, jedynie przyczepiając szczelnie plastrem kawałek mięsa.

Przepis 258

Okłady, przecierania i kompresy z wywaru brzozowych pączków to dobry sposób na leczenie pryszczy, podrażnień skóry, pomagają też przy chorobie stawów. Wziąć 1 łyżkę pączków brzozy, zalać szklanką wrzątku i gotować 15-20 minut. Pozostawić do ostygnięcia i przecedzić. Można też zaparzyć pączki jak herbatę i naciągać 2-3 godziny, a następnie przecedzić.

Przepis 259

Przy podrażnieniach skóry, przy wągrach stosuje się wodny roztwór z liści aloesu. Liście: wcześ -niej przechowywane przez 10 dni w ciemnym i chłodnym miejscu rozdrobnić na kaszkę i zalać chłodną wodą, biorąc na 1 część rozdrobnionych liści 5 części wody. Naciągać przez godzinę, a następnie zagotować nie dłużej niż 2-3 minuty. Przecedzić. Przecierać twarz przy tłustej skórze.

Przepis 260

Spożycie 1-2 łyżeczek drożdży piwnych przed jedzeniem lub w trakcie jedzenia uwolni nas od młodzieńczych wągrów.

Przepis 261

Co wieczór, przed snem każdą brodawkę polać przy pomocy pipetki 1 kroplą kwasu octowego. Zachować ostrożność i nie przekraczać 1 kropli, gdyż kwas jest bardzo żrący. Po kilku dniach brodawki znikną.

Przepis 262

Do suchej skóry twarzy pasują rośliny, zawierające olejki eteryczne: liście melisy, mięty leczniczej, korzenie i owoce pietruszki, kwiaty rumianku, liście i kwiaty tymianku i inne. Zaleca się łączenie ich z roślinami zawierającymi śluzy: dziewanną, ślazem, oczyszczonymi korzeniami prawoślazu, podbiałem, nasionami pigwy. Wymienione rośliny rozdrabnia się lub prasuje. Otrzymany sok, po przecedzeniu, nanosi się na skórę lub robi się z niego kompresy, raz dziennie, przez 10 dni.

Przepis 263

Osiągniemy jeszcze lepsze efekty, jeśli jednocześnie raz w tygodniu zrobimy kąpiel parową twarzy. **Przepis** na jedną z nich: wziąć po łyżce melisy, kopru, lawendy, rumianku nagietka i podbiału. Włożyć mieszankę do dużego, emaliowanego garnka i wstawić na gaz. Doprowadzić do wrzenia, trzymać twarz nad parą, na wysokości 20 cm, przez 15 minut. Włosy najlepiej zawinąć w ręcznik. Taka kąpiel parowa nie tylko poprawia stan suchej skóry, ale pomaga oczyścić twarz.

Przepis 264

Przy tłustej skórze twarzy wykorzystuje się koszyczki kwiatowe krwawnika, kwiaty nagietka, szałwii, chmielu, kasztanowca, fiołka. 3 łyżeczki jednej z wymienionych roślin rozdrobnić, zalać szklanką wrzątku, przecedzić i przez 15 minut ciepłym naparem przecierać twarz. Można wykorzystać również mieszankę tych ziół.

Należy wziąć po łyżeczce każdej z tych roślin (uprzednio rozdrobnionych) i zalać wrzątkiem. Przecedzony napar używać do kompresów, a fusy (dodając mleko w proszku, krochmal lub mąkę) - do maseczek. Otrzymaną papkę nakłada się na twarz na 15-20 minut, a następnie zmywa.

Przepis 265

Przy tłustej skórze pomagają rowniez kąple parowe. Na przykład: wziąć po równo rozmarynu, szalwii, rumianku, kwiatów lipy, liści mięty, kory dębowej, I owoców dzikiego kasztana, liści wierzby i brzozy. Łyżkę mieszanki włożyć do szerokiego naczynia z wodą i doprowadzić do wrzenia. Następnie postępować tak jak przy skórze suchej (p.263).

Kilka przepisów na wzmacniające płyny roślinne do pielęgnacji skóry.

Przepis 266

2 łyżki tymianku zalać szklanką wrzątku i zagotować. Zaparzać godzinę i przecedzić, cicpły płyn wcierać (przy suchej skórze twarzy) raz dziennie.

Przepis 267

50 świeżych kwiatów bławatka zalać 0.5 l wrzątku,zaparzać godzinę, przecedzić. Zimnym naparem przemywać twarz raz dziennie.

Przepis 268

20 g świeżej pietruszki zalać 0..5 l wrzątku i zaparzać godzinę. Przecedzonym i ostudzonym naparem przemywać skórę twarzy.

Przepis 269

100 g mięty pieprzowej zalać 3 l wody i zostawić na pół godziny. Przecedzony płyn wykorzystać do kąpieli przy „zmęczonej" skórze.

Przepis 270

Filiżankę świeżych poziomek zalać wódką i naciągać miesiąc. Następnie rozcieńczyć wodą (1: 1) i przecedzić. Płyn wykorzystać do przecierania skóry twarzy i szyi.

Teraz kilka dalszych nieskomplikowanych porad leczniczo-kosmetycznych.

Przepis 271

Przy zwyczajnych wągrach pomagają pietruszka chrzan, figa, łopian, fiołek.

Świeżym sokiem pietruszki smarować skóre twarzy 2 razy dziennic przez 20-25 dni

Papkę z korzeni chrzanu nakładać 1-2 razy dziennie na zaatakowane miejsca.

Sokiem z liści figowca smarować miejsca z wągrarami

Przepis 272

Podczas całego okresu leczenia wągrów dobrze jest pić niektóre wywary i napary z tych roślin.

Łyżkę zmielonych liści łopianu pogotować w 0.5 l. wody przez 10 min. i przecedzić. Wystudzony wywar zażywać 4 razy dziennie po kieliszku.

2 łyżeczki fiołkta zalać 3 szklankami wrzątku, ostudzić przecedzić i pić w ciągu dnia.

Przepis 273

Sokiem ze świeżych, zmielonych główek cebuli, przecedzonym przez gazę smarować zaatakowane miejsca 2 - 3 razy dziennie.

Przepis 274

Naparem spirytusowym z kwiatów nagietka lekarskiego (1:5) raz dziennie przecierać chore miej -sca. Jeśli pojawią, się objawy podrażnienia rozcieńczyć napar wodą - łyżeczkę spirytusowego naparu na szklank wody.

Przepis 275

Srodek przeciw nadmiernej opaleniźnie i działaniu silnego wiatru. Wziąć trochę surowego żółtka. z kurzego jajka na dłoń i obficie posmarować twarz. Kiedy żółtko na twarzy stwardnieje zmyć je wodą z mydłem. Rezultat jest zawsze znakomity.

Przepis 276

Aby złagodzić skutki owiania twarzy wiatrem zalecano nakładanie maseczki z żółtka, łyżeczki miodu i łyżeczki gliceryny. Zmywać ciepłą wodą, bez mydła.

Przepis 277

100 g miodu, 25 mI spirytusu etylowego, 25 ml wody destylowanej. Zmieszać na jednorodną masę. Maseczkę nałożyć za pomocą tamponu z waty cienką warstwą na twarz, na 10 min. przed myciem. Zmyć wodą.

Przepis 278

100 g miodu zmieszać z sokiem z cytryny. Maseczkę nałożyć na twarz na 5 - 15 minut i zmyć.

Przepis 279

Po 15 g miodu, śmietany i żółtek dokładnie wymieszać. Nałożyć na twarz na 15 min., a następnie zmyć.

Przepis 280

Przepis na krem miodowy (do rąk): 1 łyżeczkę miodu, 3 łyżki gliceryny, 1 łyżeczka amoniaku, 100 ml wody i odrobinę (na końcu noża) boraksu wymieszać, przed użyciem wstrząsnąć,

Przepis 281

Aby ujędrnić skórę twarzy zamiast porannego mycia nasączyć i lekko masować twarz kawałkami lodu.

Można go przygotować z wywaru roślin leczniczych: nagietka, kwiatu lipy, rumianku (2 łyżki na 2 szklanki wody), zagotować, zaparzać 15 minut na małym ogniu.

Przepis 282

Jeśli twarz się łuszczy, skorzystajmy z następującego zabiegu. Przygotujmy wywar lipowy: łyżeczkę rozdrobnionego kwiatu lipy zalać 100 ml zimnej wody, doprowadzić do wrzenia, naciągać 15 minut na małym ogniu. Przecedzić, dodać 1 łyżeczkę kwiatowego miodu. Tą mieszanką obficie moczyć oczyszczoną skórę twarzy i szyi przez tydzień. Zabieg lepiej wykonywać w pozycji leżącej, odprężywszy się.

Przepis 283

Zrobić odżywczą maseczkę: 1 łyżka śmietany, 1 łyżka twarogu, 1 łyżeczka soli morskiej. Wszystko dokładnie wymieszać i nałożyć na twarz. Maseczkę trzymać 15-20 minut, następnie zmyć ciepłą, a potem zimną wodą.

Przepis 284

Aby zmiękczyć skórę i poprawić kolor twarzy korzystano z „wody ogórkowej". Zetrzeć ogórki ze skórką na grubej tarce lub drobno pokroić, włożyć do butelki i zalać wódką lub rozcieńczonym spirytusem. Wystawić butelkę na słońce, na 2 tygodnie. Przecierać twarz przecedzoną, nie rozcieńczoną nalewką.

Przepis 285

Przygotować roztwór z 3 części świeżego, niepasteryzowanego mleka i 1 części czystego spirytusu. Wcierać mieszankę w skórę twarzy na noc. Ten środek rosyjscy znachorzy zalecali przy plamach pigmentowych występujących po porodach.

Przepis 286

Aby leczyć odciski należy włożyć do słoika łupiny cebuli i zalać octem. Lupiny muszą być całkowicie przykryte płynem. Owinąć otwór słoika pergaminem i zawiązać. Pozostawić w temperaturze pokojowej na 2 tygodnie. Następnie wyjąć łupiny, odcedzić i trochę obsuszyć. Warstwę łupin o grubości 2-3 mm położyć na noc na odcisk i owinąć.

Skórę wokół odcisku posmarować wazeliną lub innym tłuszczem. Rano wymoczyć nogę w ciepłej wodzie i ostrożnie zeskrobać odciski, Jeśli odciski są duże, zabieg należy powtarzać kilkakrotnie.

Przepis 287

Rozgrzać nogę przed snem (wymoczyć), przywiązać do odcisku skórkę z cytryny z miąższem. Powtarzać zabieg przez 2-3 dni, po czym znów nogę wymoczyć i dokładnie usunąć odcisk.

Przepis 288

Najczęściej paznokcie wrastają na dużych palcach nóg. Wrastanie paznokci powoduje silny, doku -czliwy ból. Rosyjscy znachorzy w takich przypadkach zalecają, aby co wieczór nakładać na duży palec kapturek wypełniony masłem.

N a noc włożyć skarpetkę. Zabieg stosować przez 2-3 tygodnie. Kiedy bóle ustąpią ostrożnie unieść brzegi wrośniętego paznokcia i podłożyć kawałki gazy.

Przepis 289

Przy wrośniętym paznokciu, wzdłuż jego centrum od dołka do brzegu palca ostrożnie zrobić pilnikiem dość głęboki rowek. Po kilku dniach paznokieć „wyjdzie" z kącików i ból zniknie. Później paznokcie przycinać tak, aby nie ścinać brzegów.

Przepis 290

Przy poceniu się nóg należy rano posypać nogi proszkiem kwasu bornego. Rozetrzeć go (nie wcie -rać) delikatnie między palcami i na podeszwie. Założyć skarpetki. Wieczorem zmyć wodą o temperaturze 40-50 o C. Potliwość mija zwykle po 2-3 tygodniach.

Przepis 291

Przy silnym poceniu się posypać nogi roztartą na proszek korą dębową i założyć skarpetki na całą noc. Rano zmyć chłodną wodą.

Przepis 292

Codziennie, po myciu w chłodnej wodzie przecierać nogi wywarem kory dębowej. To wybawi nas od nadmiernej potliwości. Wywar przygotowujemy tak: do emaliowanego garnka wkładamy 20 g rozdrobnionej kory dębowej i zalewamy szklanką wody o temperaturze pokojowej. Przykrywamy garnek i na małym ogniu gotujemy 1/2 godziny. Od razu przecedzamy i wyciskamy resztki. Rozcieńczamy przegotowaną wodą do poprzedniej objętości. Po przetarciu nóg nie wycieramy ich, nie myjemy, czekamy aż same obeschną.

Przepis 293

Przy krwawieniu dziąseł dobrze jest płukać usta ledwie ciepłym wywarem kory dębowej i kwiatu lipy. Zmieszać 2 części kory dębowej i 1 część kwiatu lipy. Łyżeczkę mieszanki zaparzyć szklanką wrzątku, przecedzić i ostudzić.

Przepis 294

Przy podzębnej fluksji i w ogóle przy opuchlinach i ropieniach dziąsła rosyjscy lekarze ludowi najczęściej stosują następujące lekarstwo: nalewają na dno małego garnuszka ok. 1/4 cala płynnego miodu lipowego. Potem biorą stary, zardzewiały gwóźdź. Rozpalony do czerwoności gwóźdź wkładają do miodu. "Wokół gwoździa utworzy się gęsta, czarna substancja, podobna do dziegciu. Tą właśnie substancją smarować należy dziąsła, przede wszystkim na noc, przed snem. Ropień dziąsła zwykle szybko pęka, opuchlizna znika i czujemy się lepiej. Gwóźdź koniecznie musi być stary i zardzewiały, gdyż rdza odgrywa tu najważniejszą rolę.

ROZDZIAŁ XIV
Schorzenia kobiece

Przepis 295

Przy obfitych i bolesnych menstruacjach zalecano skrzyp polny. 1 łyżeczkę zaparzyć 2 szklankami wrzątku. Stosować przy silnych bólach i obfitym krwawieniu, co 2 godziny po łyżce. Kiedy zmniejszy się ból i krwawienie zażywać po łyżce, 3 razy dziennie.

Przepis 296

Oman. Wywar z korzenia używany jest przy bolesnych i nieregularnych miesiączkach, a także w celu zapobieżenia przedwczesnym porodom: łyżeczkę rozdrobnionego korzenia zalać szklanką wrzątku, gotować 15 minut na małym ogniu, naciągać 4 godziny. Stosować po łyżce, 3-4 razy dziennie.

Przepis 297

Poziomki leśne. Łyżkę liści zalać 2 szklankami zimnej, przegotowanej wody. Naciągać 6-8 godzin, przecedzić. Stosować po 1/2 szklanki naparu, codziennie, przy zbyt obfitych menstruacjach.

Przepis 298

Wodny napar pieprzu stosowano przy bolesnych menstruacjach, przy krwotokach macicy i po porodach jako środek wstrzymujący krwawienie. Łyżkę pokrojonego ziela zalać szklanką wrzątku i odstawić. Zażywać po łyżce, 3 razy dziennie.

Przepis 299

Przy atonii macicy i krwotokach stosowano wywar z tasznika, który powoduje skrócenie mięśni macicy. 10 g ziela zaparzyć jak herbatę 200 ml wrzątku. Stosować po łyżce, 3 razy dziennie.

Przepis 300

Wysuszony korzeń bylicy pokroić i przygotować wywar w proporcjach: 3-5 korzonków na 10 szkla-nek wrzątku.

Stosować po pół szklanki, 2 razy dziennie, aż do ustąpienia bólu i zmniejszenia krwawie-nia przy menstruacji.

Przepis 301

Przy skąpych menstruacjach stosowano liście ruty. Zagotować pół szklanki wody i zmniejszyć ogień, aby nie wrzała. Wsypać 4 g pokrojonych liści ruty i gotować 15 minut nie dopuszczając do wrzenia. Przecedzić, zażyć całą dawkę rano, na, czczo. Nie jeść przez 5-6 godzin. Leczenie przeprowadzić tylko raz.

Przepis 302

Z kilograma cebuli zdjąć łupiny. Zalać 2 szklankami wrzątku i gotować na małym ogniu 15-20 minut. Ostudzić i przecedzić. Stosować rano, na czczo, po pół szklanki przez 2 dni. Ten środek stosowano przy skąpych menstruacjach.

Przepis 303

Już w XV w. do zatrzymania krwotoków z nosa stosowano sok i wywar z krwawnika. Znacznie później zaczęto go stosować do zatrzymywania krwotoków wewnętrznych, szczególnie macicy.

Przepis 304

Aby ułatwić odchodzenie wydzielin poporodowych rosyjscy znachorzy stosowali wywar z liści brzozy. Zalecano go nie wcześniej niż po 12 dobach po porodzie. 10 g suchych i rozdrobnionych liści zaparzyć 1 szklanką wrzątku. Stosować raz dziennie.

Przepis 305

Upławy z pochwy należy leczyć poprzez przemywanie herbatą z kory dębowej 2 razy dziennie. W czasie leczenia zaleca się chodzenie do łaźni parowej 2 razy w tygodniu.

Przepis 306

Dziurawiec pije się przy zapaleniach: łyżkę ziela zalać szklanką wrzątku, gotować 15 minut, przecedzić. Pić po 1/4 szklanki, 3 razy dziennie.

Przepis 307

Kalinę pije się jako wspaniałe lekarstwo zwiększające tonus mięśni macicy.

ROZDZIAŁ XV
Impotencja

Przepis 308

Potrzebny jest. odpoczynek i 9-10 godzinny sen. Łaźnie parowe są obowiązkowe. Kąpiele słoneczne powinny towarzyszyć pacjentowi wszędzie, im są dłuższe, tym lepiej.Potrzebne są dwie krótkie głodówki (3-6 dni) i jedna długa (25-30 dni).

Konieczne jest zaprzestanie używania napojów alkoholowych, kawy i herbaty. Sałatki z surowych warzyw trzeba jeść 2 razy dziennie, koniecznie wprowadzając do nich marchew, rzepę i buraki.

Przepis 309

Niektórzy starzy, doświadczeni lekarze radzą kupić w aptece komplet do rozszerzania odbytu. Z czterech elementów wkładać do odbytu najcieńszy, a potem coraz szerszy. „Wszyscy mężczyźni cierpiący na impotencję powinni korzystać z takich rozszerzaczy. Zdziwicie się, jak ogromnie korzystnie działają one w tym przypadku.

Przepis 310

Najwcześniejszym środkiem powinno być tzw. „moczenie". W tym celu trzeba wieczorem nalać 3/4 wanny wody o temperaturze ciała. Zostawić otwarty kran z gorącą wodą i strumień uregulować tak, aby woda w wannie miała stałą temperaturę. W takiej neutralnej kąpieli należy pozostawać przez całą noc. Powtarzać to przez 30 dni. Znachorzy polecają jeszcze taki sposób: przed snem nalać do jednej miski gorącej wody, a do drugiej zimnej. Siedzieć w wodzie po minucie na przemian, raz w ciepłej, raz w zimnej, w sumie zmieniać miejsce 10-12 razy w ciągu wieczora.

Przepis 311

Znachorzy pclecają też drobno potłuc ok. 200 g lodu zawinąć w złożoną gazę i trzymać to zawinią-tko najpierw u podstawy czaszki przez minutę, następnie przyłożyć na minutę do żeber w okolicy serca, a w końcu przyłożyć do moszny na 1 min. Jeśli stosować przykładanie przez 9-15 min. kilka razy dziennie, to przywróci ono moc płciową lepiej niż wszelkie lekarstwa.

ROZDZIAŁ XVI
Obrzęki, stłuczenia oraz schorzenia gośćcowo-reumatyczne

Przepis 312

Przy obrzękach wewnętrznych i obrzękach nóg: 4 łyżeczki siemienia lnianego zalać litrem wody. Zagotować. Garnek zdjąć z ognia, zawinąć w ciepły koc i zostawić do naciągnięcia. Przecedzić i dodać do smaku soku z cytryny. Stosować po pół szklanki, 6 razy dziennie, mniej więcej po 2-2.5 godziny. Pić ciepły wywar. Jest to łagodny środek i efektów można się spodziewać po 1-2 tygodniach.

Przepis 313

Przy obrzęku nóg stosowano liście brzozy. Należy uszyć bawełniane worki, aby zmieściły się w nich nogi do kolan. Wypełnić worek liśćmi brzozy i włożyć nogi chorego do środka w taki sposób, aby liście na grubość palca otaczały nogi ze wszystkich stron. Nogi będą się silnie pocić, Gdy liście po 3-4 godzinach będą mokre, należy je wymienić. Kilka podobnych seansów i obrzęki znikną. Jeśli obrzęki są nieduże wystarczą 1-2 zabiegi.

Przepis 314

Przy silnych stłuczeniach należy od razu przyłożyć lód do uszkodzonego miejsca, a następnie natrzeć spirytusem kamforowym lub wywarem z kwiatów arniki.

Przepis 315

Zastosowanie gąbki rzecznej uważano za jeden z najlepszych sposobów leczenia stłuczeń. 2 łyżki gąbki utłuczonej na proszek rozcieńczyć 4 łyżkami przegotowanej wody i szybko nałożyć na potłuczone miejsce. Gąbka zacznie działać po wyparowaniu wilgoci. Nałożona na stłuczone miejsce bezzwłocznie zapobiega wylewom wewnętrznym i krwiakom.

Przepis 316

Puchlina wodna. Napar z kwiatów bławatka: 1-2 łyżeczki kwiatów zalać szklanką wrzątku, naciągać 1 godz., przecedzić. Pić po 1/4 szklanki, 3 razy dziennie, na 10-15 minut przed jedzeniem.

Przepis 317

Przy uszkodzeniach stawów, naciągniętych i wywichniętych (po nastawieniu) po okładzie z lodu wykorzystywano wywar z kwiatów arniki.

Przepis 318

Przy rozciągnięciu stawów syberyjscy znachorzy okładali chorych kompresami z gorącego mleka. Złożoną we czworo gazę namoczyć w gorącym mleku i jak zwykle nałożyć na nią ceratkę i watę. Zmieniać kompres, gdy zacznie stygnąć.

Przepis 319

Przy naciągnięciu ścięgna znachorzy bardzo często stosują cebulę z cukrem pudrem. Drobno posiekaną cebulę zmieszać z odrobiną cukru pudru, pokryć grubą warstwą tej mieszanki szmatkę i nałożyć na chore miejsce.

Przepis 320

Jednym z najskuteczniejszych leków przy reumatyzmie są brzozowe pączki. Z pączków robi się napar na spirytusie lub wódce i wciera w okolicach stawów. Skuteczna jest też maść z pączków brzozowych. Aby ją sporządzić trzeba wziąć 800 g świeżego masła i brzozowe pączki. W glinianym garnku ułożyć warstwami o grubości 1.5 cm masła, pączki i tak na przemian, aż do wypełnienia garnka. Szczelnie przykryć pokrywką i zakleić ciastem. Pozostawić na dobę w ciepłym miejscu, najlepiej w letnim piecu, następnie trochę ostudzić i wycisnąć przez gazę. Do otrzymanego masła dodać 7-8 g kamfory i wymieszać. Przechowywać maść w szczelnie zamkniętym słoju, w chłodnym miejscu. Stosować przy reumatyzmie stawów; wcierając ją w staw wieczorem, przed snem, raz dziennie.

Przepis 321

50 g kamfory, 50 g proszku gorczycy, 100 g spirytusu, 100 g białka z surowego jajka. W spirytusie rozpuścić kolejno kamforę i gorczycę. Z białek ubić pianę. Wszystko razem wymieszać. . Wcierać w chory staw wieczorem, przed snem, przy artretyzmie.

Przepis 322

Na reumatyzm: 100 g korzeni tojadu (trzeba brać tylko korzeń, bez łodygi) zalać 1 l wódki lub rozcieńczonego 60% spirytusu aptecznego i postawić w ciepłym miejscu na 3 dni. Kiedy nalewka nabierze koloru mocnej herbaty jest gotowa do użycia.

Sposób użycia: osobom z bardzo słabym sercem zaleca się do każdego wcierania brać nie więcej niż 1 łyżeczkę nalewki (normalna dawka - 1 łyżka do każdego wcierania). Środek ten posiada cudowną moc. Jego wcieranie powoduje szybszy obieg krwi i chory prawie natychmiast odczuwa przyspieszone bicie serca. Jeżeli bolą nas obie nogi i ręce, to lekarstwo

wcieramy po kolei, najpierw w jedną nogę, drugiego dnia w drugą, następnie w jedną rękę itd. Nalewkę wcierać do sucha. Miejsce natarte trzymać w cieple, nie dopuszczać do przypływu zimnego powietrza. W cieranie najlepiej robić na noc. N a 2 godziny przed wstaniem z łóżka opatrunek należy zdjąć. Po wyjściu z łóżka namoczyć szmatkę w zimnej wodzie, wycisnąć i obetrzeć nią. miejsce, w które wcieraliśmy nalewkę. Trzeba to robić szybko, aby nie dopuścić do przeziębienia. Jeśli reumatyzm jest bolesny, występują opuchlizny, to wcieranie stosuje się przez 4-5 tygodni, codziennie przed snem. Pić nalewki nie wolno. Jeśli ktoś po wcieraniu nalewki nie wymyje rąk mydłem i szczotką, a zacznie myć się ogólnie, to ryzykuje utratę wzroku.

Tojad jest silnie trujący.Czasami cielęta po zjedzeniu 1-2 listków tojadu padały martwe.

Należy pamiętać również, że chory, który zrobi wcieranie nie na 2 godziny, a na kilka minut przed wyjściem na powietrze, narazi się na duże kłopoty zdrowotne.

Przepis 323

Na reumatyzm: wykopać z ziemi świeże robaki i włożyć je do słoika, zalać wódką tak, aby przykryła warstwę robaków. Przykryć słoik grubym papierem, albo pęcherzem zwierząt i zawiązać sznurkiem. Nie należy zamykać słoików metodą termiczną. Trzymać słoik na słońcu kilka dni.

W cierać tę nalewkę w chore miejsca co najmniej raz dziennie, wieczorem, przed snem.

Przepis 324

Wywar z liści borówki pije się przy zaleganiu soli, artretyzmie, chorobie kręgosłupa, podagrze, reumatyzmie stawów, obrzękach.

2 łyżeczki liści zalać szklanką wody, gotować 15 min.Wywar ochłodzić, przecedzić i wypić w ciągu dnia po łyku.

Przepis 325

W podobnych przypadkach również zestaw - kwiaty bzu, liść pokrzywy dwupiennej, korzeń pietruszki, kora iwy (po równo). Łyżkę rozdrobnionej mieszanki zaparzyć szklanką wrzątku, gotować 5 min. na słabym ogniu, ostudzić, przecedzić. Pić po 2 szklanki wywaru dziennie.

ROZDZIAŁ XVII
Nowotwory

Nie zapominając ani na chwilę o niezwykłej złożoności chorób onkologicznych i przedrakowych oraz ich leczenia, wiedząc, że ogromne znaczenie ma diagnoza i to, aby do lekarza zgłosić się we właściwym czasie, wszyscy jednak chcemy jakoś zabezpieczyć się przed całkowitą zależnością od poziomu miejscowego lecznictwa i kwalifikacji „przydzielonego" nam lekarza; nie chcemy pozostać bezczynni i bezradni w przypadku, gdy pomoc lekarska jest spóźniona, kuracja nie dała pozytywnych efektów. Sam chory lub jego najbliżsi szukają ostatniej deski ratunku.

Przepis 326.

Glistnik Roślina ta zasługuje na najwyższą uwagę ze względu na swoje rozmaite właściwości lecznicze, ale wymaga ostrożności w użyciu, gdyż jest trująca.

Wielokrotnie opisywano próby jej wykorzystania w onkologii. Dotychczas udowodniono, że preparaty glistnika wstrzymują rozrost nowotworów złośliwych. Być może efekt ten związany jest z tym, że niektóre alkaloidy glistnika posiadają właściwości regulujące procesy immunologiczne.

Preparaty z tego ziela używane są do leczenia polipozy jelit i narośli na krtani.

W medycynie zachodnioeuropejskiej preparaty glistnika stosowano przy raku skóry i żołądka (jako środek miejscowo znieczulający).

Medycyna ludowa używa glistnika jako środka przeciwnowotworowego od XIX w. Przy pomocy soku mlecznego usuwa się brodawki (poprzez wielokrotne „przypalanie"), odciski.

Surowcem leczniczym są: ziele, korzenie i świeży sok ziela. Ziele zbiera się w czasie kwitnienia, korzenie jesienią (w październiku). W czasie zbiorów zaleca się chronić drogi oddechowe maseczką z gazy.

Prawdopodobnie z powodu lęku przed przedawkowaniem, niestarannego stosowania rośliny o właściwościach trujących, we współczesnych zielnikach nie podaje się sposobów na przygotowanie nalewek, naparów i wywarów. Niesłusznie - właśnie to prowokuje niebezpieczną amatorszczyznę. W szeregu pracach znajdziemy jednak przepisy na preparaty z glistnika, jako że są skuteczne w leczeniu raka żołądka.

Oto jeden z nich: zmieszać słaby wodny ekstrakt glistnika (15-20 ml), krople miętowe (60 ml),sok -np. z dzikiej róży (300 mI) i zażywać po 6 łyżek dziennie.

Przepis 327

Należy zwrócić uwagę i na taki przepis: napar ziela glistnika - 5 g (l łyżkę) surowca umieścić w emaliowanym

naczyniu, zalać 200 ml (1 szklanką) wrzątku, przykryć pokrywką i nagrzewać w gorącej wodzie (nad parą) 15 minut; przecedzić. Pozostały surowiec wycisnąć. Objętość otrzymanego naparu zwiększyć do 200 ml dolewając gorącej wody. Przygotowany napar przechowywać w chłodnym miejscu nie dłużej niż 2 doby. Stosować 1/2 - 1/3 szklanki 2-3 razy dziennie, na 1.5 min. przed jedzeniem. (W każdym bądź razie tak się go przygotowuje i stosuje jako środek żółciopędny, a więc jest to dawka bezpieczna).

Przepis 328

Czyr brzozowy, to środek objawowy przy rozmaitych złośliwych nowotworach w przypadkach nie nadających się do operacji i przewlekłych nieżytach żołądka. W medycynie ludowej czyr jest szeroko stosowany od XVI wieku - przy raku, wrzodach żołądka, nieżytach żołądka, chorobach wątroby i śledziony.

Leczniczy napar przygotowuje się tak: kawałek suchego grzyba zalewa się ciepłą, przegotowaną wodą na 4 godziny (w celu rozmiękczenia), następnie uciera się na tarce lub przekręca przez maszynkę. 1 część (objętościowo) przemielonego surowca zalewa się 5 częściami przegotowanej wody o temperaturze nie większej niż 40-50 o C i pozostawia na 48 godzin w ciemnym, chłodnym miejscu. Następnie przecedza się napar, a pozostałość odciska. Stosuje się 1 szklankę, 1-3 razy dziennie. W czasie leczenia czyrem zaleca się dietę mleczno-roślinną; należy wykluczyć z pożywienia wędzonki, kiełbasy, konserwy, tłuszcze zwierzęce, ostre przyprawy. (A propos, taka dieta potrzebna jest choremu na nowotwory w każdym przypadku). Przeciwwskazane jest stosowanie penicyliny i dożylne wprowadzanie glukozy. Te przeciwwskazania dotyczą też chorych na przewlekłe zapalenie jelita grubego i przewlekłą czerwonkę.

Farmakologiczne i kliniczne badania czyra wykazały, że preparaty - gęsty ekstrakt i tabletki - pozytywnie działają na chorych na nowotwory: zmniejszają się i znikają bóle, ustają nudności i wymioty, poprawia się ogólny stan chorych. W początkowym stadium rozwoju raka powolnieje wzrost tkanki rakowej i przerzutów.

Ale czyr, zauważają badacze, nie wpływa specjalnie na nowotwory złośliwe, i jest tylko środkiem objawowym przy leczeniu raka żołądka i płuc.

Preparaty czyra dopuszcza się do stosowania przy chorobie wrzodowej i nieżytach żołądka, a także przy różnych nowotworach złośliwych, szczególnie w tych przypadkach, kiedy kuracja promieniami Roentgena i zabieg chirurgiczny są niewskazane.

Przepis 329

Bylica pospolita. Nalewkę na spirytusie z korzeni stosuje się przy raku żołądka i żeńskich organów płciowych.

Przepis 330

Pieprzyca. Napar ziela pije się przy zapaleniu jajników i raku macicy. Przeciwskazany jest dla kobiet w ciąży (działa aborcyjnie). Jeden ze sposobów przygotowania: 1.5 łyżki wysuszonego ziela zalać szklanką wrzątku i zaparzać 4 godziny w szczelnie zamkniętym naczyniu. Przecedzić. Pić po łyżeczce co 3-4 godziny, 4-5 razy dziennie.

Przepis 331

Rzęsa (rozpowszechniona w wodach stojących i wolno płynących, kałużach, bagnach)

W medycynie naukowej rzęsa nie jest stosowana, ale badania ostatnich lat wykazały, że zawarte w niej flawonidy i związki trój terpenowe wykazują wyraźne działanie przeciwrakowe.

Istnieją publikacje wskazujące, że w niemieckiej i chińskiej medycynie roślina popularna jest jako składnik spirytusowej nalewki, stosowanej wewnętrznie, w kroplach, w szczególności przy nowotworach górnych dróg oddechowych. .

1 łyżeczkę świeżego, dobrze wymytego i rozdrobnionego ziela na 50 ml wódki, zostawić na 3-4 dni, przecedzić. Zażywać po 15-20 kropli w 1/4 szklanki wody, 3 razy dziennie.

Przepis 332

Proszek rzęsy zmieszać pół na pół z miodem. Zażywać po 1 pigułce o wadze 1-2 g, 2-3 razy dziennie. (Ma ona zastosowanie również jako środek obniżający temperaturę, uśmierzający ból, żółciopędny, przeciwzapalny).

Przepis 333

Łopian większy (i łopian pajęczynowaty)

Jako roślina lecznicza znany jest od bardzo dawna. W medycynie naukowej stosuje się korzenie łopianu 1- i 2-letniego, w ludowej - całą roślinę.

Świeże zmielone liście łopianu lub sok z nich wykorzystuje się do leczenia ropiejących ran, skaleczeń, ropieni, spuchlizny, wrzodów i oparzeń.

W medycynie ludowej korzenie łopianu stosowane są wewnętrznie jako napary i wywary (również przy leczeniu wielu innych chorób) - przy nieżytach żołądka, wrzodach żołądka, raku macicy i przewodu pokarmowego.

Przepis 334

Farmakolodzy ustalili przeciwrakowe działanie ekstraktu spirytusowego z korzeni łopianu w czasie eksperymentów

na nowotworach złośliwych u zwierząt. Rosyjscy uczeni wydzielili z korzeni substancje posiadające aktywność przeciwrakową.

Przy raku żołądka i przewodu pokarmowego stosuje się tygodniową nalewkę ze spirytusu, miodu (w równych proporcjach) i proszku korzenia, lub pije się sok z łopianu.

Przepis 335

Peonia. W medycynie tybetańskiej jej korzenie wchodzą w skład lekarstw przeciwnowotworo -wych W medycynie ludowej Syberii stosuje się je przy leczeniu nadżerek, raka macicy i żołądka.

1 łyżkę rozdrobnionych suchych korzeni zalać 3 szklankami wrzącej wody, zaparzać 30 minut w szczelnie zamkniętym naczyniu. Stosować po 1 łyżce na 10-15 minut przed jedzeniem, 3 razy dziennie.

Przepis 336

Przytulia.Wywar ziela do przepłukiwania stosuje się przy nadżerkach szyjki macicy i raku macicy.

Kaszkę ze świeżego, roztartego ziela przykłada się do spuchlizn i ropieni. Okłady ze świeżego soku wykorzystuje się przy raku skóry, wrzodach, wypryskach. Bułgarska medycyna ludowa wykorzystuje też sok świeżej rośliny przy rakach skóry.

Przepis 337

2 łyżeczki suchego ziela przytulii z kwiatami (zbiera się w czasie kwitnienia) zaparzać 2-3 godziny w 1 szklance wrzątku, w szczelnie zamkniętym naczyniu, przecedzić. Stosować ciepły, po 1/4 szklanki, 3-4 razy dziennie do jedzenia.

Przepis 338

4 łyżki ziela przytulii z kwiatami zaparzać 4 godziny w 2 szklankach wrzątku; przecedzić. Używać do kąpieli, przemywania i okładów, przy chorobach skóry, ranach, wrzodach.

Przepis 339

Podlepczyca. W medycynie ludowej napar ziela i świeży sok z rośliny stosuje się przy raku gruczołu mlecznego i języka. Napar ziela do kąpieli, kompresów i przemywania stosuje się przy stwardniałych obrzękach, wrzodach, ranach i liszajach.

W medycynie tybetańskiej korzenie podlepczycy wykorzystuje się przy zapaleniu płuc, błony śluzowej macicy.

Przepis 340

4 łyżeczki rozdrobnionego ziela podlepczycy zaparzać 2-3 godz.w 2 szklankach wrzątku, przecedzić. Pić gorący, po 1/2 szklanki, 4 razy dziennie, małymi łykami.

Przepis 341

3 łyżki ziela podlepczycy zaparzać 4 godziny w 3 szklankach wrzątku, przecedzić. Używać do kąpieli i przemywań przy skrofulozie (gruźlicy u dzieci), wypryskach skóry, liszajach, wrzodach, czyrakach

ROZDZIAŁ XVIII
Malaria

Przepis 342

Wziąć 3 łyżeczki zmielonej czarnej kawy (palonej), 2 łyżeczki tartego chrzanu, 2 szklanki wody i gotować 20 minut. Przecedzić i pić gorące, po pół szklanki, dwa razy dziennie, przez 3 dni. Znachorzy uważali, że w tym czasie malarię można wyleczyć.

Przepis 343

Wziąć 12 liści bzu, zaparzyć wieczorem wrzątkiem i przykryć na noc. Rano, na czczo wypić wywar. Powtarzać codziennie.

Przepis 344

Kiedy słonecznik kończy kwitnienie i żółte płatki zaczynają opadać, ściąć główkę, drobno pokru -szyć, włożyć do szklanego słoika i zalać wódką. Naciągać na słońcu przez miesiąc. Stosować po 20 kropli przed atakiem malarii. Jeżeli pora ataku nie jest znana, po łyżce, 3 razy dziennie, przed jedzeniem.

Przepis 345

Wziąć 300 g drobnych gałązek bzu z liśćmi i gotować przez 20 minut w 1 l wody. Zostawić do naciągnięcia na co najmniej 2 godziny i przecedzić. Stosować po pół szklanki, 3 razy dziennie.

Przepis 346

W 1 litrze wody gotować 200 g korzeni słonecznika (świeżych) przez 20 minut. Naciągać 2-3 godziny i przecedzić przez złożoną na cztery gazę, Stosować po pół szklanki, 3 razy dziennie.

Przepis 347

1 szklankę świeżych zielonych liści bzu i 2 szklanki wody gotować tak długo, aż pozostanie 1szklanka wywaru. Przecedzić i zażywać po 1/5 szklanki przed atakiem malarii.

Przepis 348

9 liści bzu włożyć do butelki, zalać 100 g czystego spirytusu i zatkać korkiem. Stosować po łyżce, 3 razy dziennie na 15 min., przed jedzeniem, popijając łyżką przegotowanej wody.

Przepis 349

Znachorzy rosyjscy twierdzili, że to lekarstwo leczy malarię nawet wtedy, gdy wszystkie inne środki nie odniosły skutku: 20 świeżych liści bzu, l łyżeczkę bylicy, też świeżej i 1/2 łyżeczki oleju eukaliptusowego. Naciągać tę mieszaninę w litrze wódki i stosować po 2 łyżki, przed jedzeniem.

Przepis 350

Nastrugać korę wierzby iwy i przez kilka kolejnych dni rano pić na czczo herbatę z tej kory. Pół łyżeczki rozdrobnionej kory gotować w 1.5 filiżanki wody tak długo, aż pozostanie l filiżanka wywaru. Ostudzić i dodać miodu, ponieważ wywar jest bardzo gorzki.